МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

ГИМНАСТИКА



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР

ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие

МОСКВА
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1985

Учебно-методическое пособие разработано для курсантов военных училищ, учебных подразделений и офицеров, проводящих занятия по физической подготовке с личным составом Советской Армии и Военно-Морского Флота.

В Пособии с помощью иллюстраций показана техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах, характерные ошибки, помощь и страховка, приведены некоторые подготовительные упражнения для разучивания отдельных элементов.

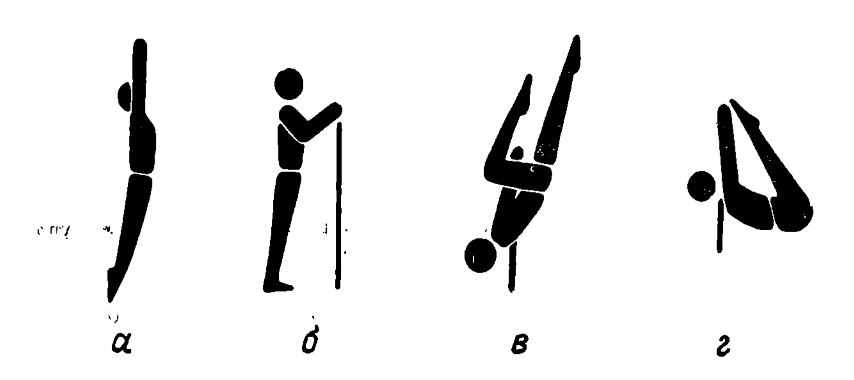
Пособие содержит ряд методических рекомендаций, помогающих руководителям занятий при обучении военнослужащих упражнениям на гимнастических снарядах.

Пособие разработал В. И. Маланичев.

ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА (НФП-78)

ВИС — положение занимающегося, когда его плечи находятся ниже точек хвата и в работе участвуют мышцы-сгибатели рук.

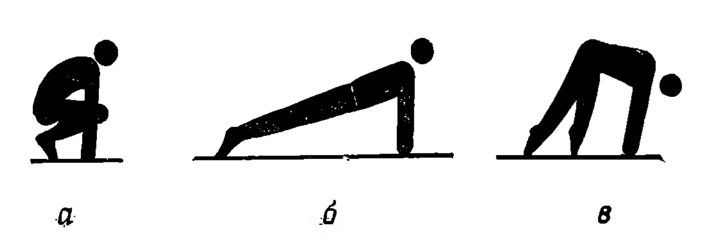
ВИСЫ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ



а — вис; *б* — вис стоя; *в* — вис завесом; *г* — вис согнувшись

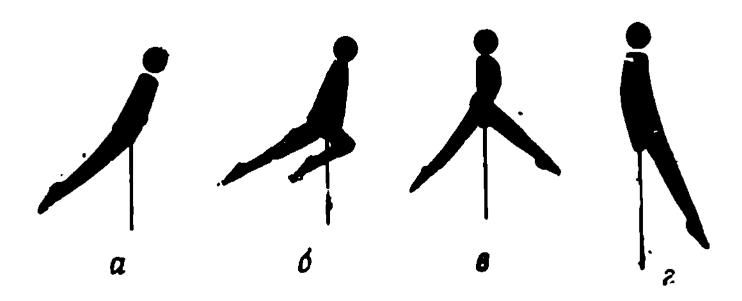
УПОР — положение, при котором плечи находятся выше точек опоры и в работе участвуют мышцы-разгибатели рук.

УПОРЫ НА ПОЛУ



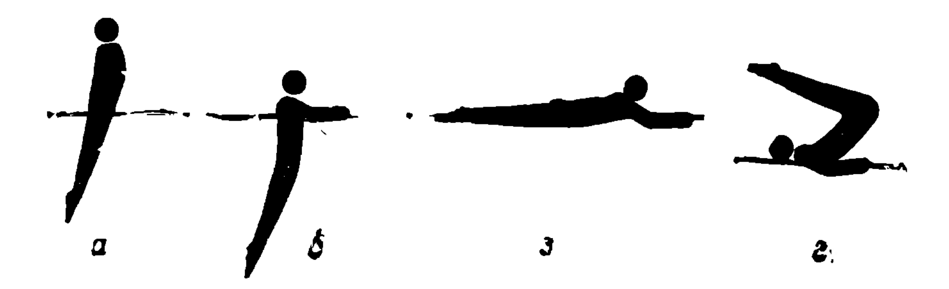
а — упор присев; *б* — упор лежа; *в* — упор стоя согнувшись ноги врозь

УПОРЫ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ



а — упор; *б* — упор завесом; *в* — упор верхом; *г* — упор сзади

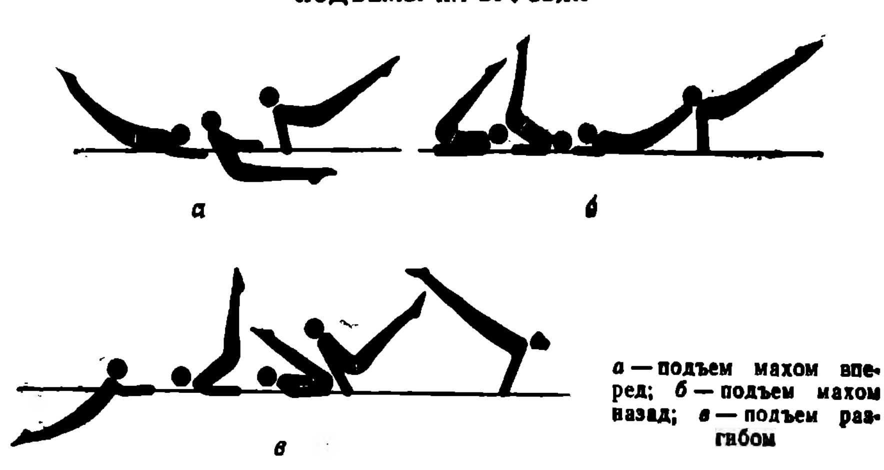
УПОРЫ НА БРУСЬЯХ



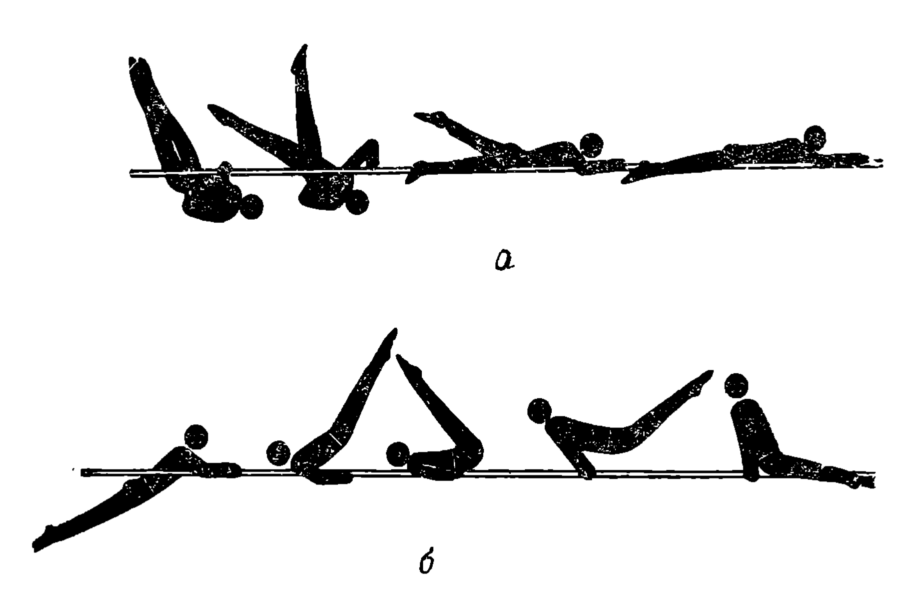
а — упор; *б* — упор на руках; *в* — упор лежа на руках ноги врозь; *г* — упор согнувшись на руках

ПОДЪЕМ — переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий.

ПОДЪЕМЫ НА БРУСЬЯХ



а — подъем махом вперед; *б* — подъем махом назад; *в* — подъем разгибом



а — подъем переворотом с поворотом кругом внутри брусьев в упор лежа на руках ноги врозь; б — подъем разгибом в сед ноги врозь

ПОДЪЕМЫ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

а

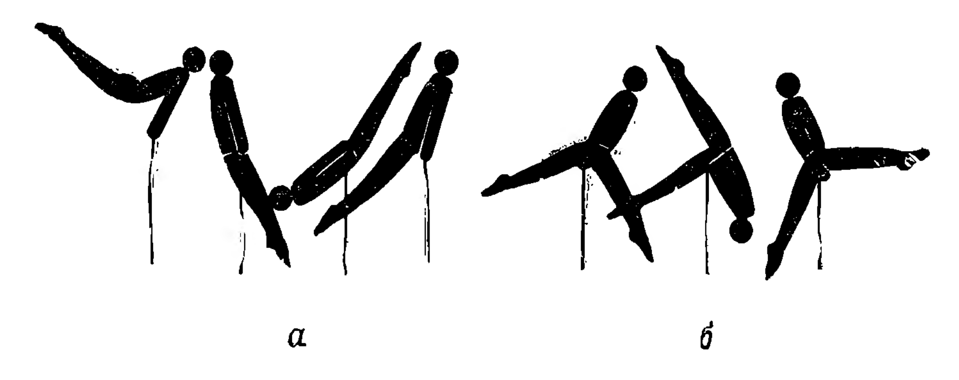
б

в

г

а — подъем переворотом; б — подъем разгибом; в — подьем завесом; г — подъем верхом

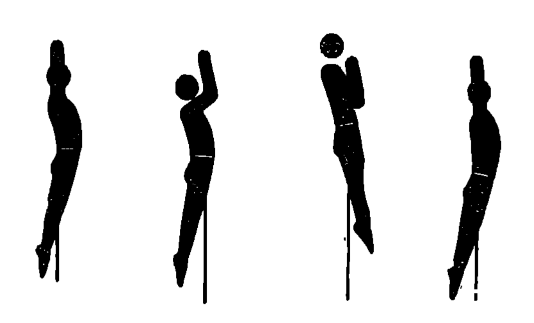
ОБОРОТ — круговое вращательное движение вокруг оси снаряда. Если вращение совпадает по направлению с наклоном головы вперед, оно называется «оборот вперед», если не совпадает, — «оборот назад».



а — оборот назад; *б* — оборот вперед верхом

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Упражнение 5. ПОДТЯГИВАНИЕ



Техника выполнения

Исходное положение: вис хватом сверху (ладони вперед, руки параллельно); тело слегка прогнуто, ноги прямые, носки вытянуты. Сгибая руки, подтянуть тело к перекладине до положения подбородок выше перекладины. Разгибая руки, равномерно опуститься в вис.

Главное в технике выполнения — хорошее развитие мышц рук и плечевого пояса.

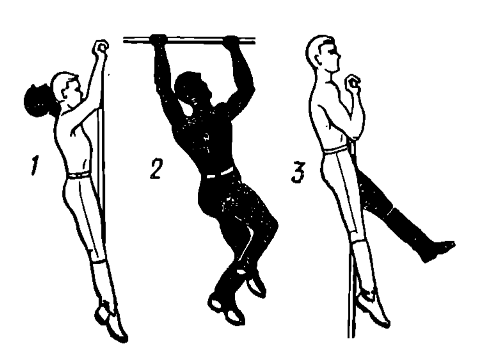
Техническое требование — выполнять упражнение каждый раз из неподвижного положения в висе без рывков и маховых движений ногами. В конце подтягивания подбородок выше перекладины.

Характерные ошибки выполнения

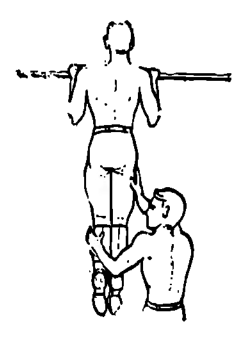
1. Отклонение головы назад.

2. Неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой). Сгибание и разгибание ног.

3. Рывки и маховые движения ногами.



Помощь и страховка

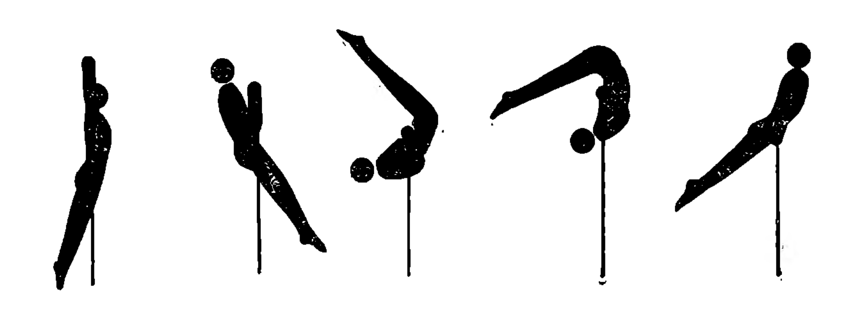


Стоя сбоку и сзади, помочь, поднимая руками за голень и бедро.

Подготовительные упражнения

1. Подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки.
2. Подтягивание с помощью поддерживания за голень и бедро.

Упражнение 6. ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ



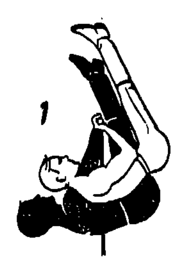
Техника выполнения

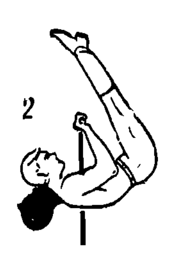
Из виса хватом сверху, подтягиваясь без рывков и маховых движений, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки, тело прогнуто. Положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1—2 с. Опуститься в вис или соскочить под перекладину.

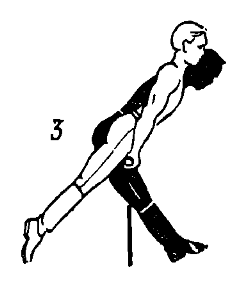
Главное в технике выполнения — не разгибать рук, пока тело не получит опоры о снаряд; при продвижении ног вверх удерживать их у перекладины.

Техническое требование — выполнить упражнение с прямыми ногами, в положении упора тело должно быть прогнуто, руки прямые.

Характерные ошибки выполнения







1. Выпрямление рук во время подннмання ног к перекладине; тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладнну.

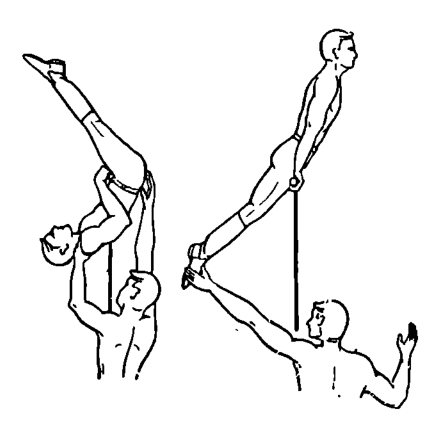
2. Раннее откндывание головы назад.

3. Сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор (получается упор согнувшись).

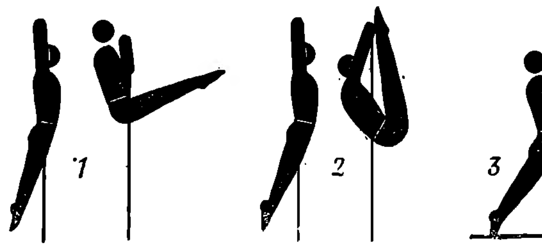
4. Опускание в вис или соскок под перекладину выполняется с большим продвижением вперед (по принципу соскока дугой).

Помощь и страховка

Стоя сбоку под перекладиной, помочь нажимом под бедро и плечо. С выходом в упор удерживать ноги, помочь зафиксировать упор прогнувшись. При соскоке сопровождать под спину и грудь до приземления.



Подготовительные упражнения





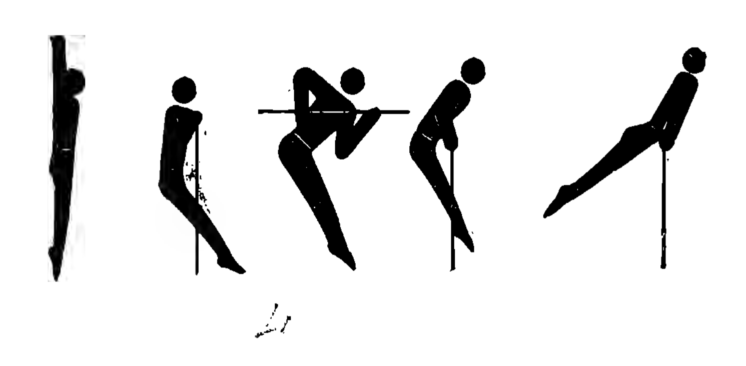
1. Подтягивание на перекладине с подниманием ног в «угол».

2. Поднимание прямых ног к перекладине.

3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой; то же толчком двух ног.

4. Подъем переворотом на высокой перекладине с помощью партнера, подталкивающего под таз и поясницу.

Упражнение 7. ПОДЪЕМ СИЛОЙ



Техника выполнения

Из виса хватом сверху подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вверх, не задерживаясь, подать плечи вперед, поставить в упор другую руку, разгибая руки, выйти в упор.

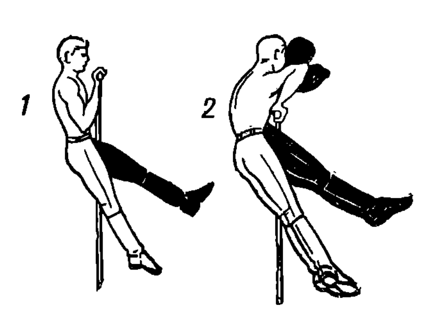
Главное в технике выполнения — высоко подтянуться и быстро поставить одну руку в упор.

Техническое требование — выполнить упражнение без рывков и размахиваний. Положения виса и упора фиксировать на прямых руках 1—2 с. Разрешается выход в упор на обе руки.

Характерные ошибки выполнения

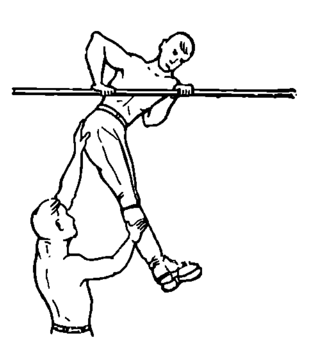
1. Использование маха при выходе в упор.

2. Сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент перехода из виса в упор.

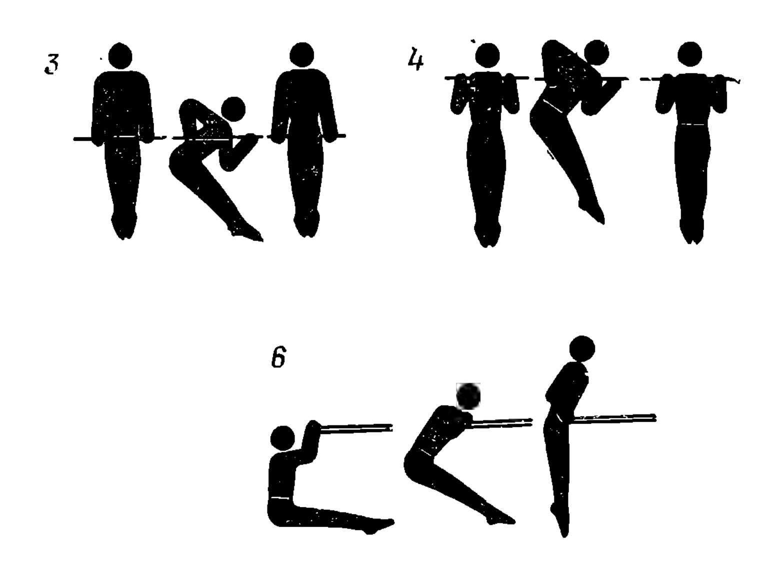


Помощь и страховка

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень, помочь перейти из виса в упор. При опускании при необходимости остановить раскачивание.



Подготовительные упражнения



1. Подтягивание на перекладине повыше (до груди).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Из упора опускание в упор на одну руку и переход в упор.
4. Из виса на согнутых руках переход в упор на одну руку с помощью страхующего.
5. Подъем силой с помощью страхующего.
6. Подъем силой из виса углом на концах брусьев.

Упражнение 8. ПОДЪЕМ ЗАВЕСОМ ВНЕ



Вис; подъем переворотом (или силой); мах дугой; подъем завесом правой (левой) вне; перемах назад; мах дугой; соскок махом назад с поворотом на 90°. Вместо подъема завесом можно выполнять подъем разгибом.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ ЗАВЕСОМ ВНЕ



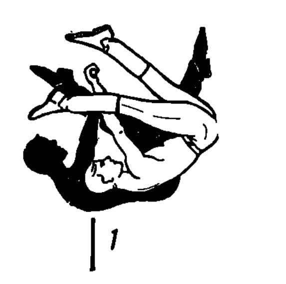
Техника выполнения

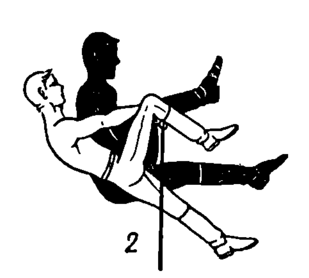
Размахивание в висе; махом вперед поднести обе ноги к перекладине и, перемахнув правой, зацепиться подколенкой у правой кисти, с движением тела назад маховым движением левой ноги и нажимом правой на перекладину выйти в упор, зафиксировав прогнутое положение.

Главное в технике выполнения — быстрый перемах ногой в вис завесом и сделать одновременно с движением тела назад и вверх мах свободной ногой.

Техническое требование — выполнить подъем завесом с прямыми руками.

Характерные ошибки выполнения

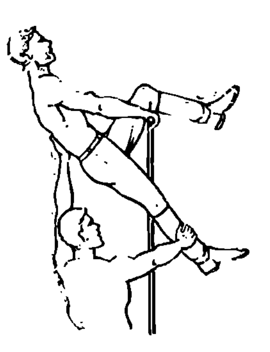


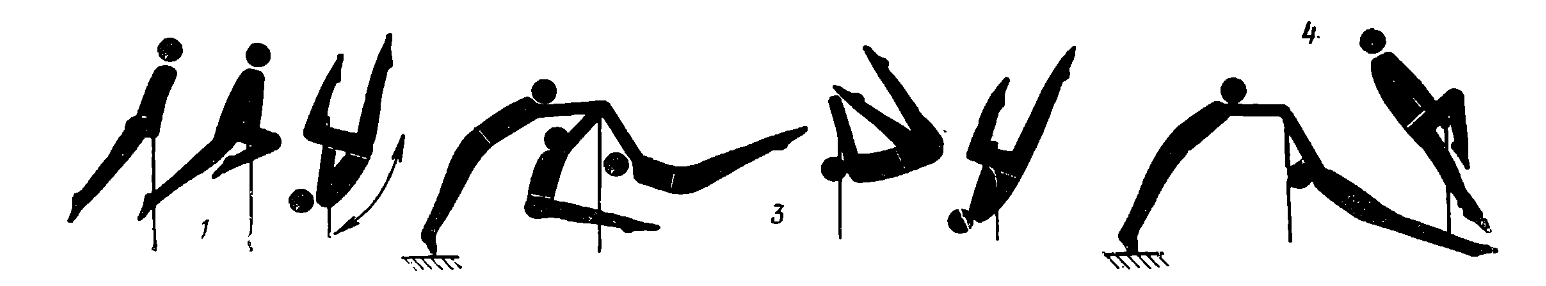


1. Поздний перемах ноги вне, тело на махе назад уже опустилось вниз.
2. Сгибание рук в момент подъема.
3. Колено согнутой ноги в момент подъема находится далеко в стороне от кисти одноименной руки (перекос движения тела).

Помощь и страховка

Стоя сбоку со стороны маховой ноги под перекладиной, помочь нажимом под спину перемахнуть ноге завесом вне; при разгибании, нажимая одной рукой на голень маховой ноги вниз, а другой под спину вверх, помочь выйти в упор,





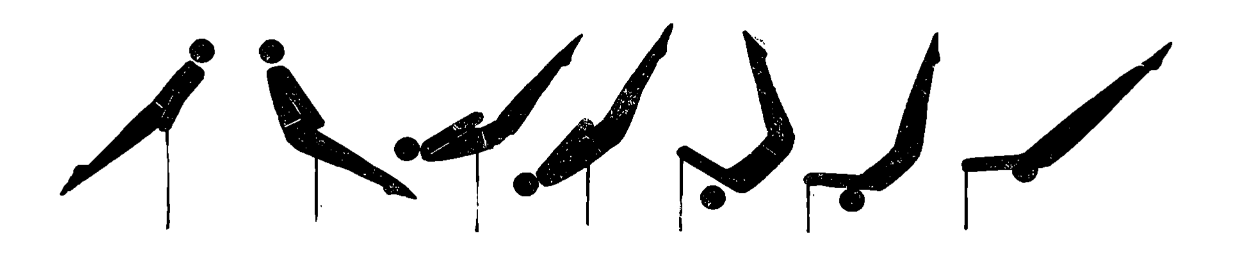
1. В упоре на низкой перекладине перемах ноги вне, опускание в вис завесом; размахивание в висе.

2. Подъем из виса завесом вне на низкой перекладине с помощью нажима на маховую ногу и подталкивания под спину. В упоре помочь зафиксировать правильное положение, поддерживая под грудь и под бедро маховой ноги.

3. На низкой перекладине с разбегу (или махом углом) и толчком ноги перемах вне в вис завесом.

4. То же с подъемом завесом в упор.

МАХ ДУГОЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ



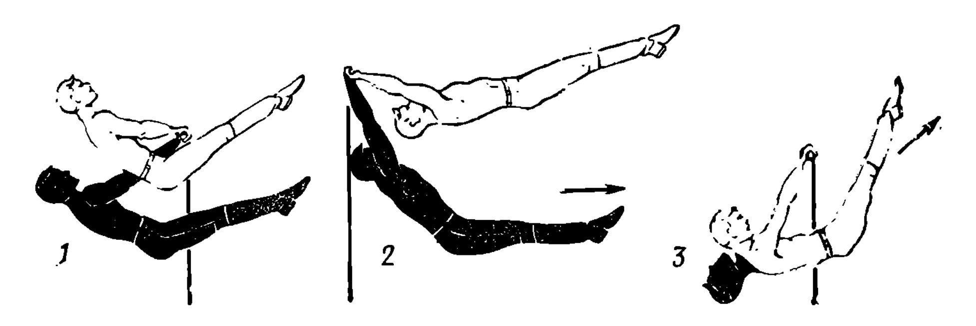
Техника выполнения

Из упора, слегка сгибаясь, начать движение плечами назад, (голова наклонена к груди), удерживая бедра у перекладины; с движением тела вперед, надавливая руками на перекладину, послать ноги вперед-вверх. По ходу движения тела вперед увеличить угол сгибания в тазобедренных суставах; пройдя вертикаль, энергично разогнуться ногами вперед-вверх, в крайней точке маха вытянуться, сохраняя глубокий хват.

Главное в технике выполнения — падая плечами назад, удержать бедра у перекладины и направить ноги вперед-вверх.

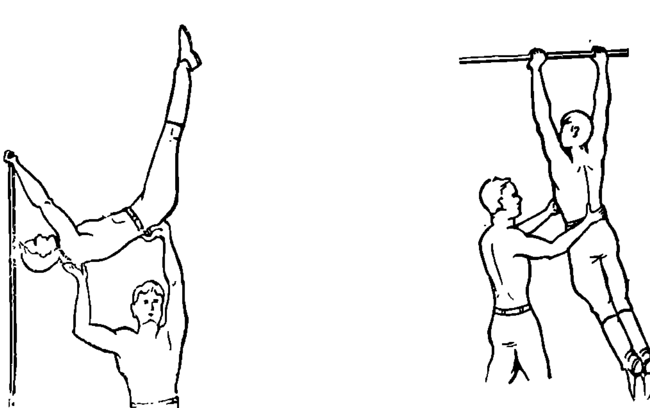
Техническое требование — в конце маха тело должно быть вытянуто под углом 45° от вертикали перекладины.

Характерные ошибки выполнения



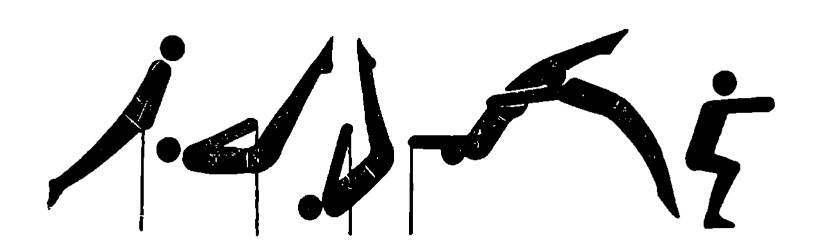
1. Проваливание тела в начале маха. Получается ие дуга, а спад под перекладину.
2. Направление разгибания ногами только вперед (низкая дуга).
3. Откидывание головы назад при разгибании ногами.

Помощь и страховка



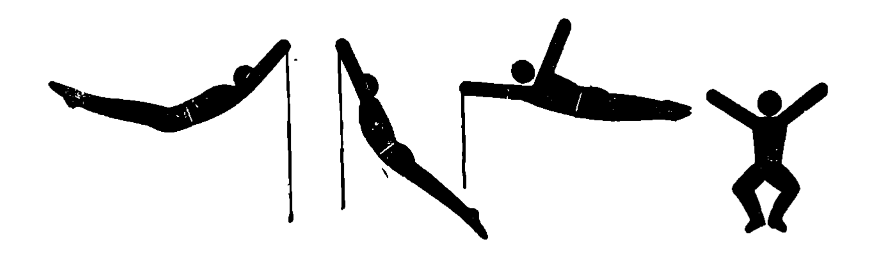
Стоя сбоку под перекладиной, в начале маха нажимом под поясницу и плечо выполнить разгибание. При опасности отрыва от перекладины (очень сильный мах, сильно прогнутое положение тела, резкое разгибание ногами) остановить мах до прохождения вертикали.

Подготовительные упражнения



1. Соскок дугой на низкой перекладине.
2. На низкой перекладине мах дугой, направляя с помощью страхующего тело вперед поддержкой под бедро и спину.

СОСКОК МАХОМ НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 90°



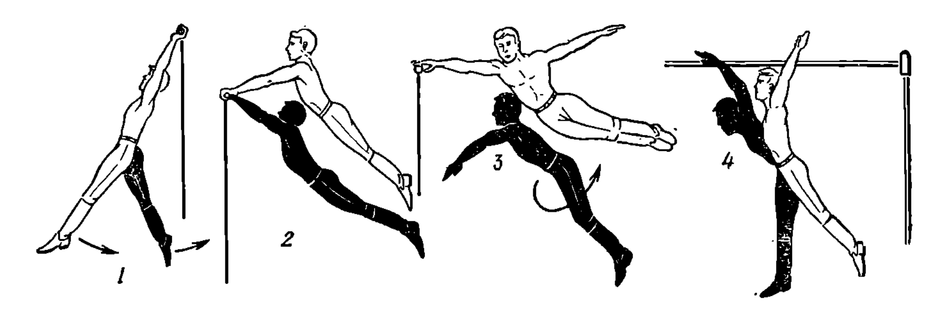
Техника выполнения

Махом назад после вертикали усилить маховое движение ногами. Нажимая руками на перекладину, поднять плечи выше ее уровня, прогнуться и последовательно отпустить руки, сначала одну, соответствующую направлению поворота, затем другую.

Главное в технике выполнения — высокий мах иазад так, чтобы плечи были выше перекладины и отпускание руки после завершения поворота на 90°.

Техническое требование — выполнить соскок с высоким махом и фиксацией прогиба в полете.

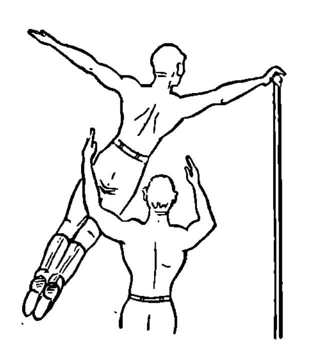
Характерные ошибки выполнения



1. Преждевременное прогибание тела на махе назад.
2. Низкий мах назад (плечи ниже уровня перекладины).
3. Раннее отпускание рук (до завершения поворота).
4. Отсутствие прогиба в полете.

Помощь и страховка

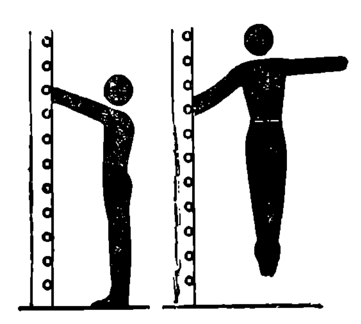
Стоя сбоку и сзади обучаемого, в момент приземления поддержать за поясницу.



Подготовительные упражнения

1. Из виса стоя у гимнастической стенки прыжок вверх с поворотом.

2. Выполнение соскока с поворотом на 90° с небольшого маха с помощью страхующего.



Упражнение 8а. ПОДЪЕМ ЗАВЕСОМ ВНЕ



Техника выполнения

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем завесом правой (левой) вне; перехват правой (левой) в упор верхом; перемах левой (правой) в упор сзади; махом вперед соскок.

Методика разучивания отдельных элементов упражнения аналогична методике упражнения 8, за исключением соскока

СОСКОК МАХОМ ВПЕРЕД

Техника выполнения



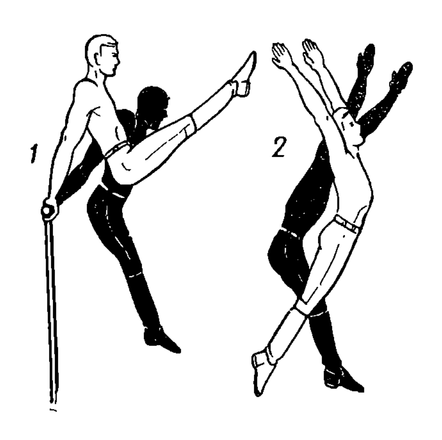
В упоре сзади отвести ноги слегка назад, затем сделать сильный мах ногами вперед-вверх, подняв их выше перекладины. Оттолкнуться руками от перекладины, в полете прогнуться и приземлиться.

Главное в технике выполнения — сделать высокий взмах ногами и сильный толчок руками.

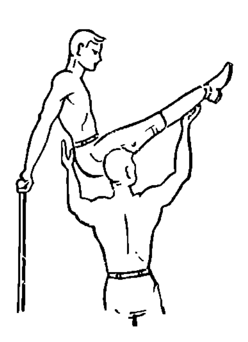
Техническое требование — выполнить взмах ногами выше перекладины, в полете прогнуться.

Характерные ошибки выполнения

1. Низкий взмах ногами, спрыгивание под перекладину.
2. Отсутствие прогиба, сгибание ног в полете.



Помощь и страховка



Стоя у места приземления, быть готовым поддержать под спину и грудь, не допуская падения вперед.

Подготовительные упражнения

Соскок из упора сзади на низкой перекладине или с брусьев на одной жерди.

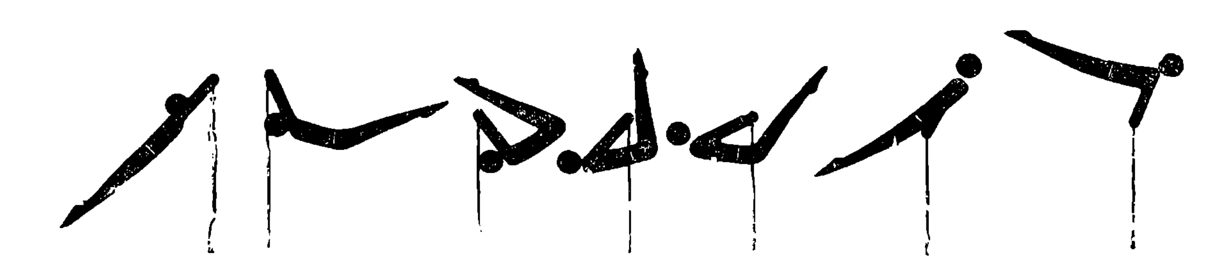
Упражнение 9. ОБОРОТ НАЗАД



Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем разгибом; оборот назад; мах дугой; соскок махом назад.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ



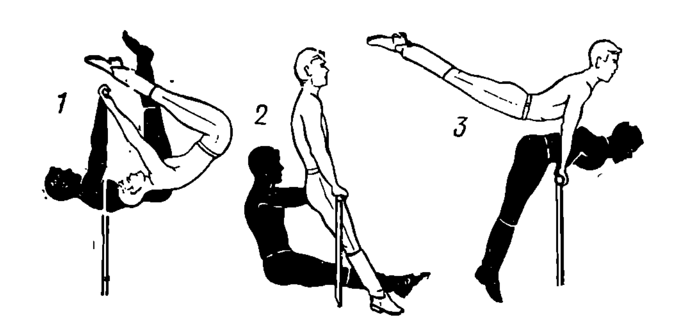
Техника выполнения

Размахивание в висе; махом вперед, пройдя вертикальное положение, поднести ноги носками к перекладине; с движением тела назад, разгибаясь, направить ноги вперед-вверх, как бы скользя по перекладине, и, энергично надавливая прямыми руками на перекладину, выйти в упор, сделав отмах назад.

Главное в технике выполнения — поднести носки ног к перекладине и выполнить разгибание ног вперед-вверх с последующим притягиванием тела прямыми руками к перекладине.

Техническое требование — выполнить подъем разгибом с прямыми руками и ногами, сделав после подъема мах назад.

Характерные ошибки выполнения

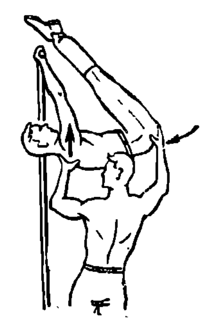


1. Поднесение ног к перекладине в области колен.
2. Позднее разгибание ногами не вперед-вверх, а только вперед, таз отошел от перекладины.
3. Сгибание рук во время выхода в упор.

Помощь и страховка

Стоя сбоку под перекладиной, помочь на махе вперед поднести ноги к перекладине, нажимая под спину и поясницу.

При разгибании нажимом под таз (к перекладине) и спину (вверх) помочь выйти в упор.



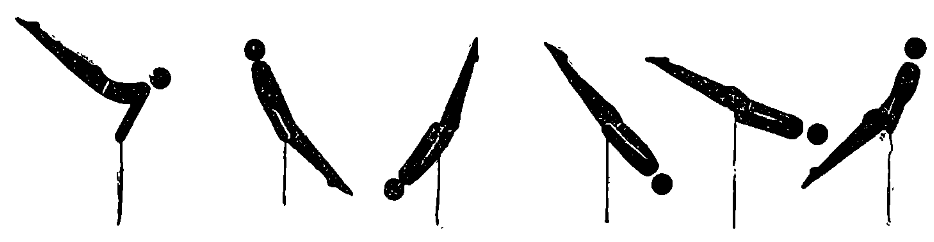
Подготовительные упражнения

1. Имитация движения подъема разгибом лежа на полу с палкой.

2. Махом вперед поднимание носков ног к перекладине.

3. Выполнение подъема разгибом с помощью партнера: взять спортсмена за ноги, согнутые в угол, отвести его назад в крайнее положение, отпустить, помочь нажимом под таз и спину выполнить упражнение.

ОБОРОТ НАЗАД НА ПЕРЕКЛАДИНЕ



Техника выполнения

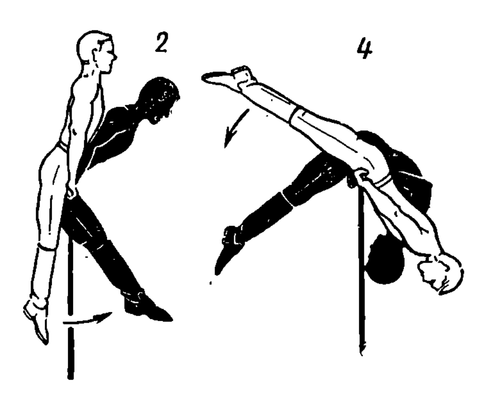
В упоре после предварительного маха назад с приближением тела к перекладине активно послать плечи назад, прижимая прямыми руками бедра к перекладине, одновременно с этим, несколько сгибаясь, послать ноги вперед-вверх, пройдя вертикальное положение вниз головой, повернуть кисти, разогнуться и выйти в упор.

Главное в технике выполнения — удерживать бедра у перекладины и создавать одновременное движение ногами вперед, плечами назад.

Техническое требование — выполнить упражнение с прямыми руками и завершить оборот прогнутым телом.

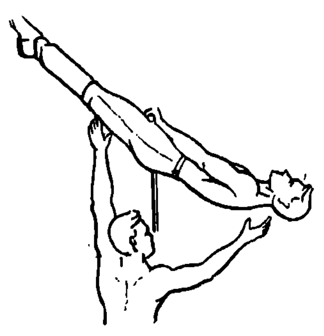
Характерные ошибки выполнения

1. Слабый отмах назад, ноги ниже плеч.
2. Сгибание в тазобедренных суставах в момент касания бедрами перекладины.
3. Раннее движение плечами назад до касания бедрами перекладины, что может привести к срыву со снаряда.
4. Сгибание рук во время оборота (оборот на животе).



Помощь и страховка

Стоя сбоку, поддерживать под спину и ноги, помогая удержать тело у перекладины.



Подготовительные упражнения

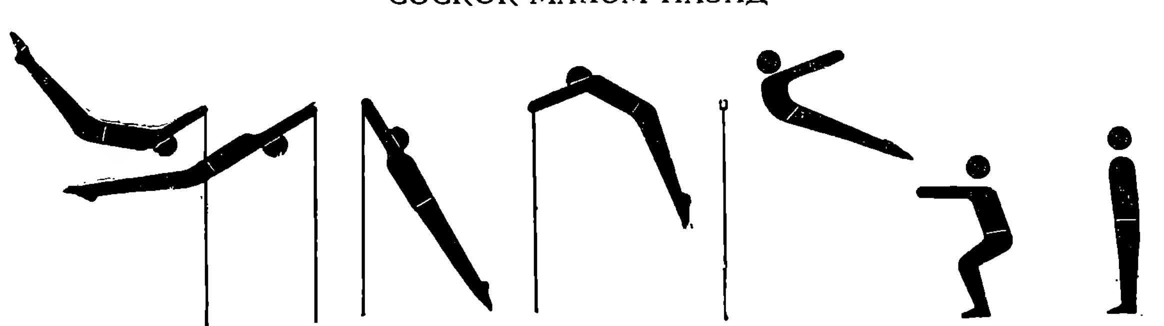


1. Медленное выполнение оборота на низкой перекладине с помощью двух человек, вращая обучаемого за ноги и плечи.

2. Оборот назад на полусогнутых руках (на животе) с помощью партнера.

3. Из виса согнувшись на бедрах (ноги удерживаются страхующим), поворачивая кисти, быстро разогнуться в упор.

СОСКОК МАХОМ НАЗАД



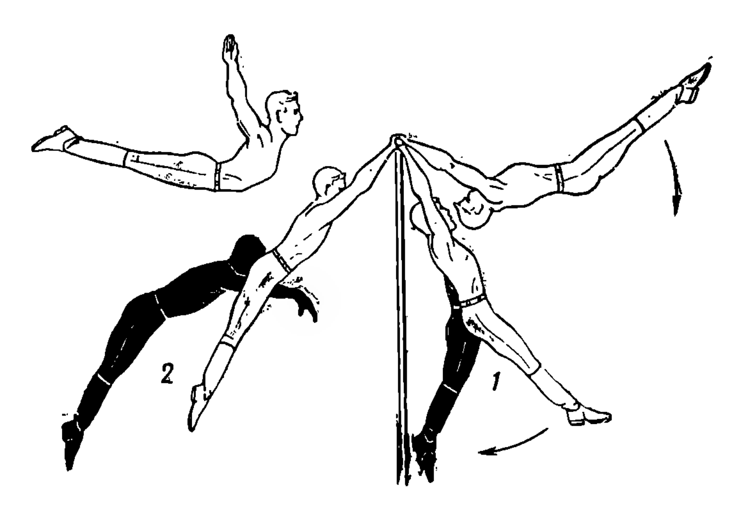
Техника выполнения

Махом назад, пройдя вертикаль, незначительно согнуться; вслед за этим, энергично выполняя разгибание туловища («хлест»), нажать руками на перекладину и вылететь назад-вверх; в полете зафиксировать прогиб, руки в стороны-вверх.

Главное в технике выполнения — сделать сильный мах так, чтобы плечи во время отпускания рук были выше перекладины.

Техническое требование — выполнить соскок с высоким вылетом (плечи выше перекладины) и фиксацией прогиба.

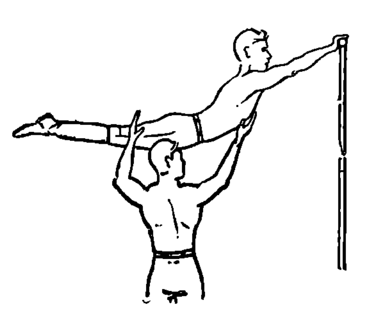
Характерные ошибки выполнения



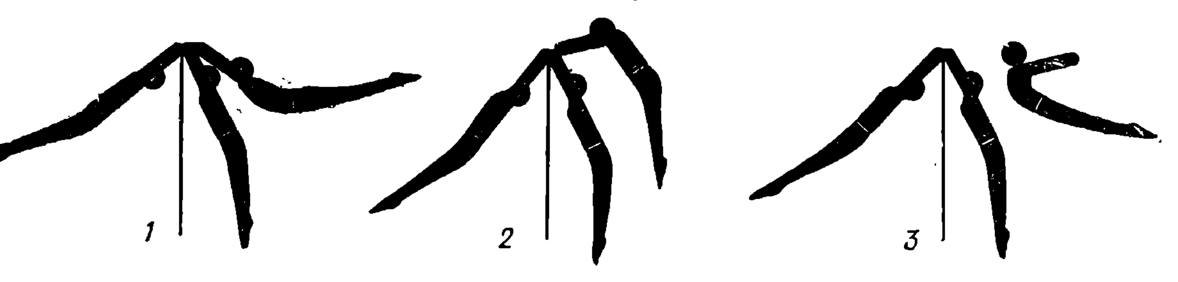
1. Согнутое положение тела во время маха назад.
2. Раннее отпускание рук (место приземления очень удалено от перекладины, тело сгибается в тазобедренных суставах).
3. Позднее отпускание рук.

Помощь и страховка

Стоя под перекладиной, с момента вылета быстро сопровождать обучаемого и при приземлении поддержать одной рукой под грудь, другой под спину, **находясь несколько сбоку и сзади.**

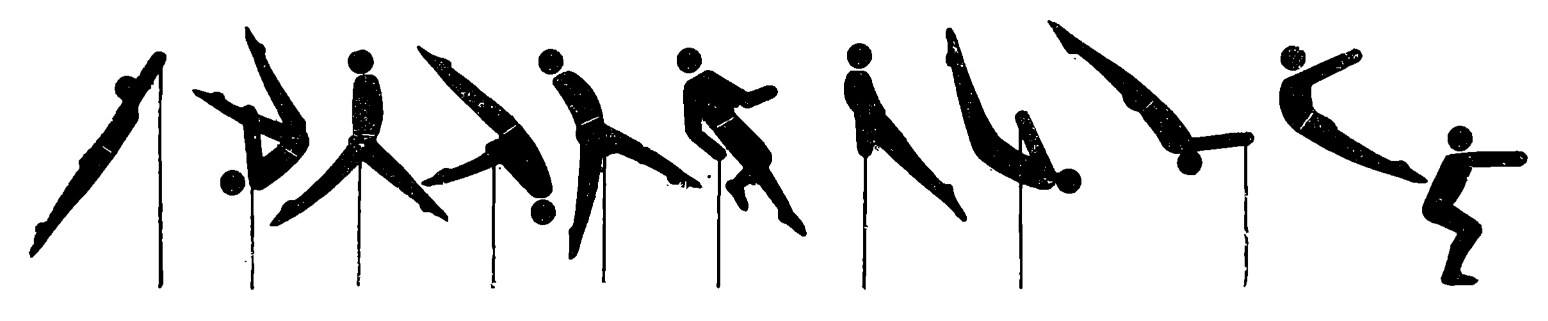


Подготовительные упражнения



1. Размахивание с выполнением «хлеста» назад.
2. Размахивание с нажимом руками и подниманием плеч в конце маха назад.
3. Соскок махом назад прогнувшись с небольшого маха.

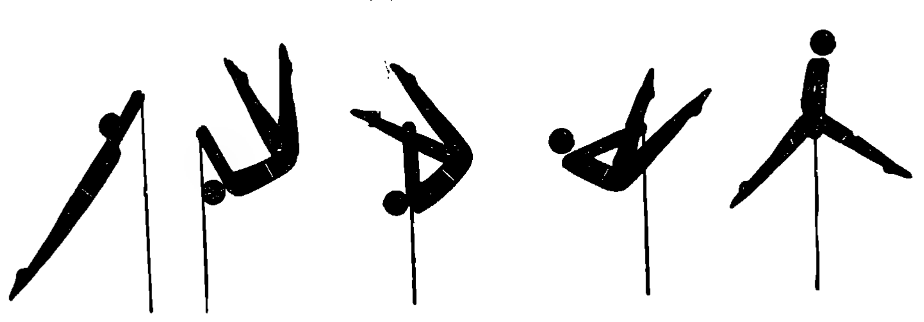
Упражнение 10. ПОДЪЕМ ВЕРХОМ



Вис; размахивание; подъем правой (левой) верхом; перехват рук в хват снизу; оборот вперед верхом; поворот направо (налево) с перемахом ноги в упор; мах дугой; соскок махом назад; соскок с поворотом кругом.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ ВЕРХОМ



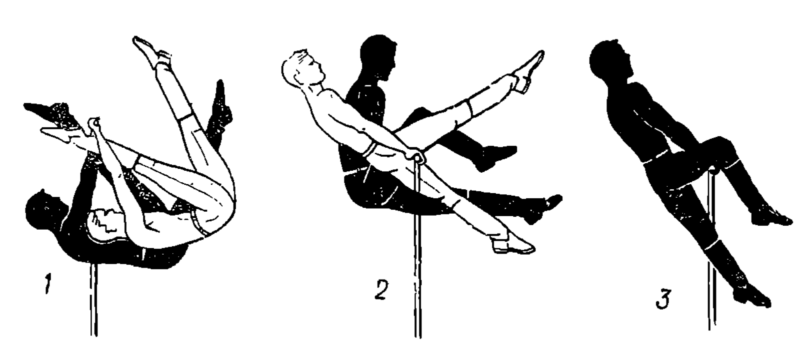
Техника выполнения

Вис; размахивание; махом вперед поднести обе ноги носками к перекладине и сразу же пронести правую ногу под перекладину между рук; с движением тела назад, надавливая прямыми руками на перекладину, направить ноги вперед-вверх и выйти в упор верхом. При подъеме ноги сильно не разводить, левой ногой как бы скользить по перекладине. В упоре ноги развести пошире.

Главное в технике выполнения — быстро пронести ногу между рук и выполнить разгибание ног в направлении вперед-вверх.

Техническое требование — выполнить упражнение с прямыми ногами, зафиксировав прогнутое положение тела в упоре верхом.

Характерные ошибки выполнения



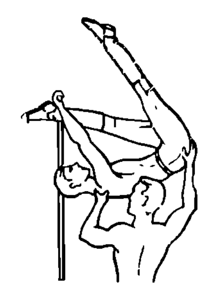
1. Поздний перемах ноги между рук, тело уже опустилось вниз.

2. Сгибание рук при подъеме.

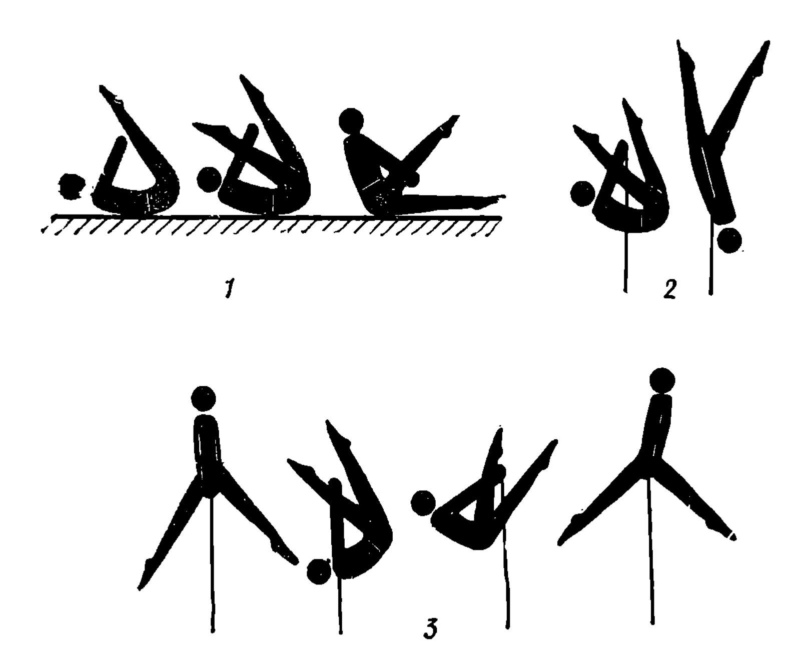
3. Сгибанис ноги при подъеме, получается подъем завесом.

Помощь и страховка

Стоя сбоку со стороны маховой ноги, толчком под спину и бедро помочь выйти в упор верхом. В момент завершения подъема захватить ноги.



Подготовительные упражиения



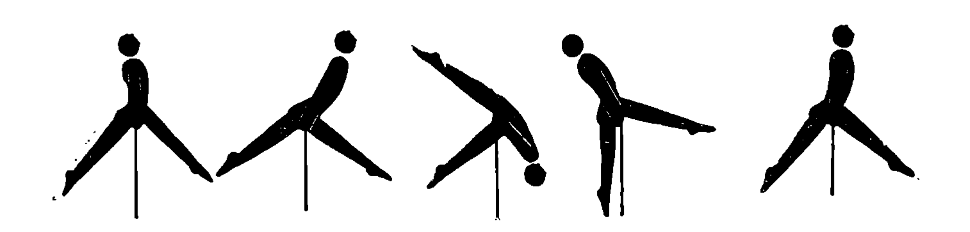
1. Имитация подъема верхом с помощью гимнастической палки.

2. Разгибание из виса согнувшись в вис прогнувшись верхом 2—3 раза подряд, ноги удерживать у перекладины.

3. Из упора верхом спад в вис согнувшись, подъем верхом с помощью двух партнеров, поддерживающих за ноги и спину («проводка»).

4. Подъем верхом с разбегу на низкой перекладине с помощью партнера, направляющего левой рукой маховую ногу и подталкивающего под спину правой рукой.

ОБОРОТ ВПЕРЕД ВЕРХОМ



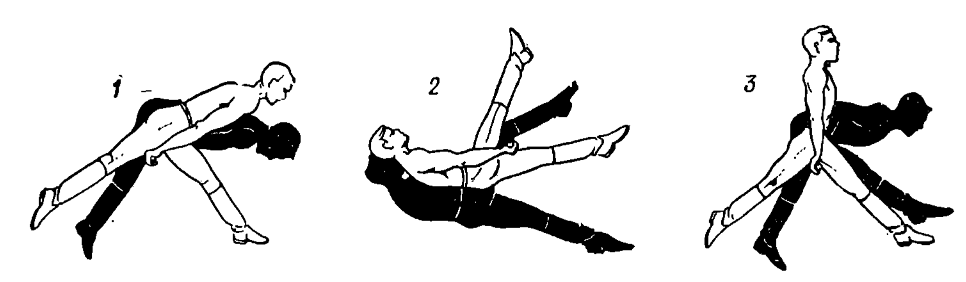
Техника выполнения

В упоре верхом хватом снизу поднять правую ногу и, немного приподнявшись, начать падение плечами вперед, одновременно с этим опереться бедром левой ноги на перекладину и сделать активное движение правой (маховой) ногой по дуге вперед-вниз-назад (как бы делается широкий шаг); пройдя вертикальное положение вниз головой и подавая таз вперед, завершить оборот, ноги развести пошире.

Главное в технике выполнения — широкий шаг вперед, одновременное вращательное движение плечами вперед, ногами назад.

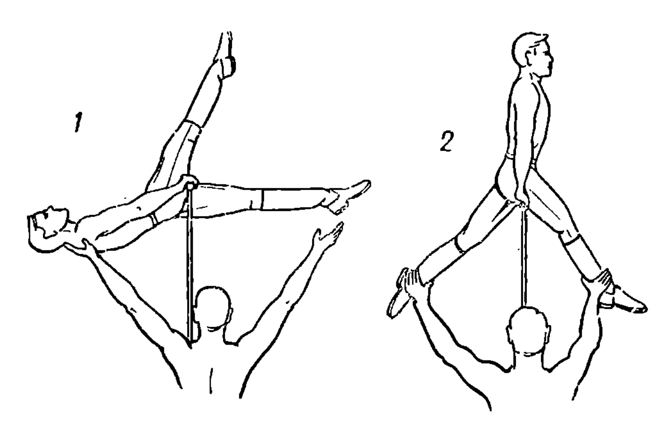
Техническое требование — выполнить оборот прогнувшись прямыми руками и ногами.

Характерные ошибки выполнения



1. Сгибание туловища в начале оборота.
2. Значительное опускание таза, оборот завершается не верхом, а завесом.
3. Сгибание рук и туловища в конце оборота, в результате — падение вперед.

Помощь и страховка



1. Стоя сбоку (1), помочь выйти в упор верхом толчком под плечо и спину, а при завершении оборота захватить ноги (2).

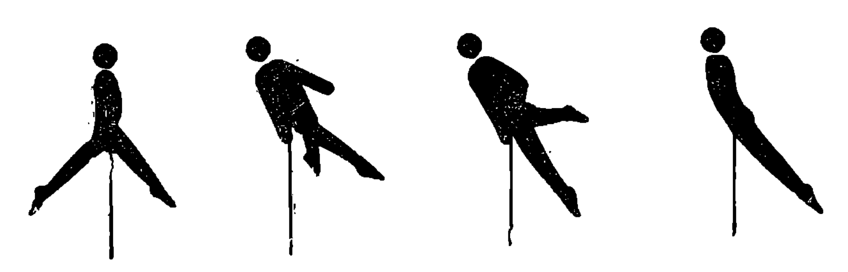
Подготовительные упражнения



1. Широкий шаг вперед с подачей плеч вверх-вперед. Положение фиксируется обучающим.

2. Оборот вперед верхом на низкой перекладине с помощью партнера, вращающего обучаемого за ноги и плечи.

ПОВОРОТ НАЛЕВО (НАПРАВО) С ПЕРЕМАХОМ НОГИ В УПОР



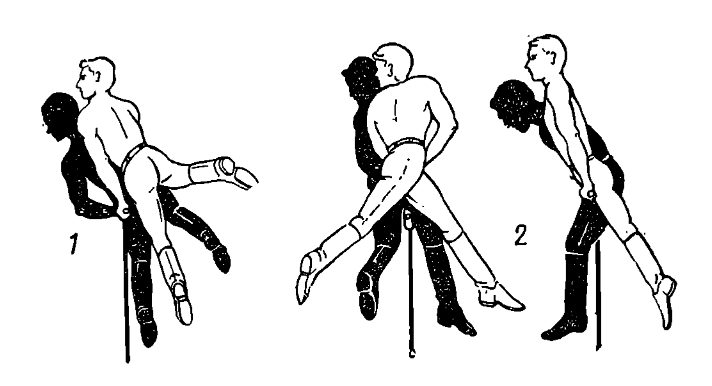
Техника выполнения

Упор правой верхом, правая хватом снизу; наклоняя тело вправо-назад, опираясь на бедро правой ноги и прямую правую руку, отпустить левую и выполнить поворот в упор с одновременным перемахом левой ноги (при перемахе тело прогнуто).

Главное в технике выполнения — выполнить поворот, опираясь на прямую правую руку.

Техническое требование — выполнить упражнение с фиксацией прогнутого положения тела и прямых рук в упоре при завершении упражнения.

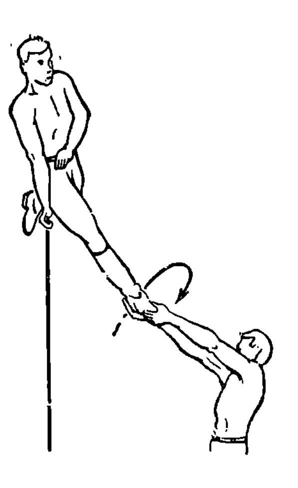
Характерные ошибки выполнения



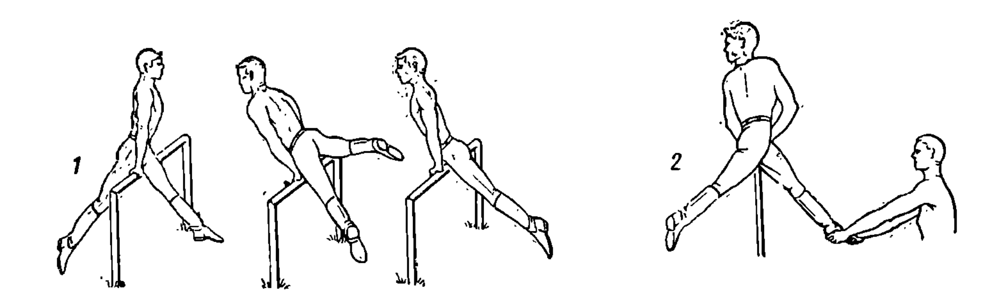
1. Сгибание опорной руки и туловища во время поворота.
2. Отсутствие прогиба при перемахе ноги и сгибание ног в тазобедренных суставах после завершения поворота.

Помощь и страховка

Стоя спереди, удерживать и поворачивать ногу за носок, помогая выполнить поворот.

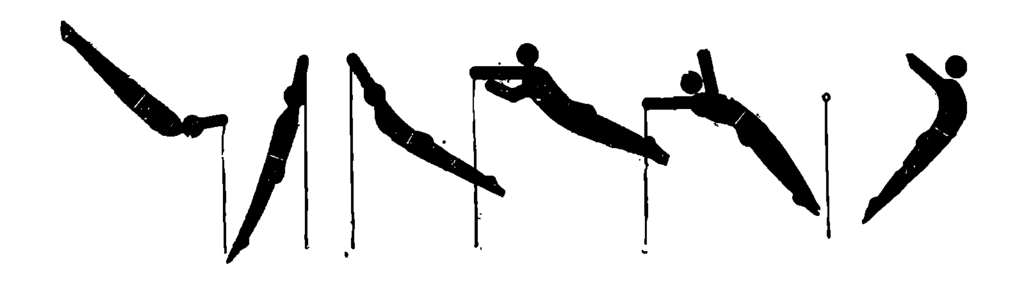


Подготовительные упражнения



1. Многократное выполнение поворота на низкой перекладине, жерди низких брусьев, балке и т. д.
2. Поворот с перемахом ноги с помощью партнера на низкой перекладине, с помощью партнера, удерживающего и поворачивающего ногу спереди за стопу.
3. То же на высокой перекладине.

СОСКОК МАХОМ НАЗАД С ПОВОРОТОМ



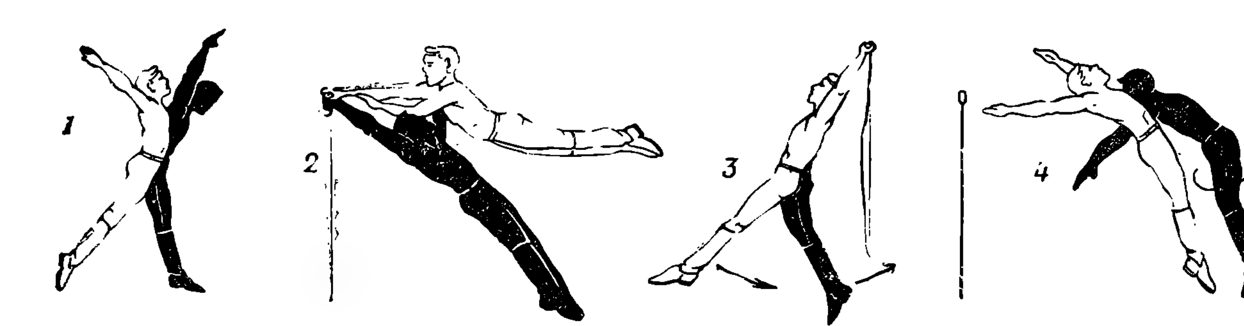
Техника выполнения

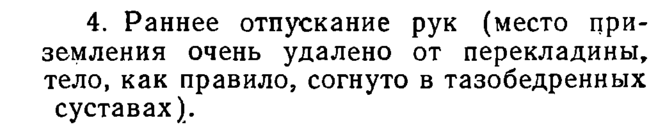
Махом назад после вертикали усилить маховое движение ногами, нажимая руками на перекладину, поднять плечи выше перекладины, прогнуться и отпустить руки последовательно, сначала одну (соответствующую направлению поворота), а затем другую.

Главное в технике выполнения — высокий мах назад, так чтобы плечи были выше перекладины, и последовательное отпускание рук.

Техническое требование — выполнить соскок с высоким махом и фиксацией прогиба в полете.

Характерные ошибки выполнения



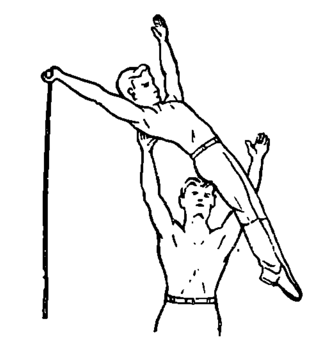


1. Отсутствие прогиба при соскоке.
2. Низкий мах назад.
3. Раннее прогибание тела во время маха назад.
4. Раннее отпускание рук (место приземления очень удалено от перекладины, тело, как правило, согнуто в тазобедренных суставах).

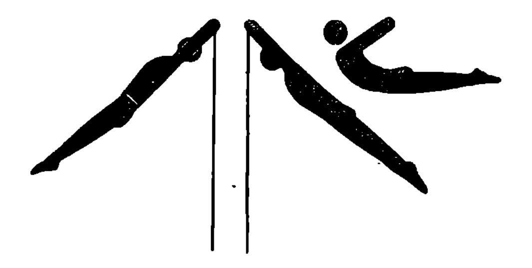


Помощь и страховка

Стоя сбоку, в момент приземления поддержать под спину и грудь.



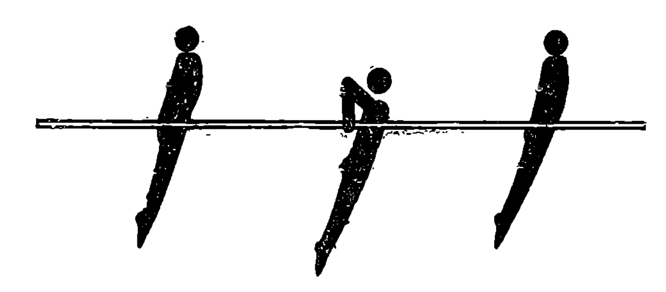
Подготовительные упражнения



1. Соскок махом назад прогнувшись.
2. Выполнение соскока с поворотом с небольшого маха с помощью партнера. Помогать, сопровождая поддержкой за пояс.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Упражнение 11. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ



Техника выполнения

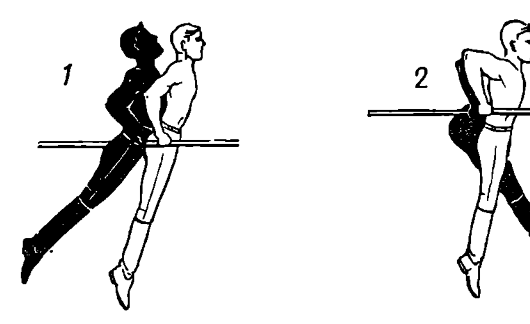
Из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые, сохраняя положение тела, опуститься до полного сгибания рук. Усилием мышц разогнуть руки. Темп движения равномерный.

Главное в технике выполнения — хорошее развитие мышц рук и плечевого пояса.

Техническое требование — опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора фиксировать 1 с.

Характерные ошибки выполнения

1. Сильный прогиб в пояснице при разгибании рук.
2. Сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук.
3. Неполное сгибание рук.



Помощь и страховка

Стоя сбоку и поддерживая за руку, помочь нажимом под бедра при выпрямлении рук.

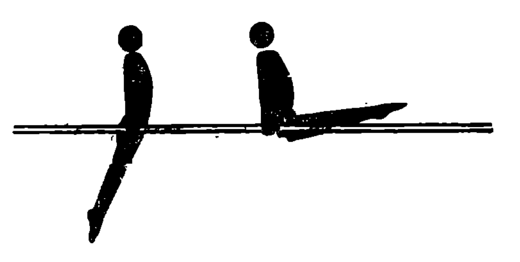
Подготовительные упражнения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Сгибаиие и разгибание рук в упоре на брусьях с помощью партнера.

Упражнение 12. УГОЛ В УПОРЕ

Техника выполнения

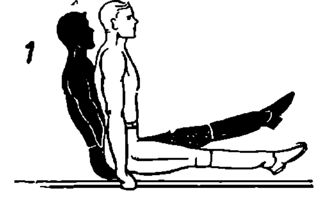
Выполняется из положения упора на брусьях. Поднять прямые ноги в положение «угол», носки оттянуть, пятки ног выше жердей. Держать на время.

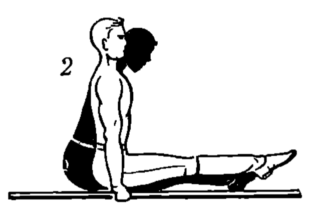


Главное в технике выполнения — хорошее развитие мышц брюшного пресса.

Техническое требование — зафиксировать «угол» прямыми ногами, пятки выше жердей.

Характерные ошибки выполнения

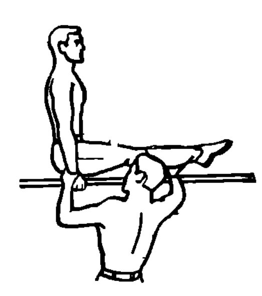




1. Отклонение плеч назад.
2. Колебательные движения таза вперед-назад.
3. Дрожание ног с медленным опусканием ниже жердей.

Помощь и страховка

Стоя сбоку и поддерживая за руку, помочь нажимом под голень снизу жердей.



Подготовительные упражнения

1. Поднимание и опускание ног в упоре на брусьях.
2. Из упора поднять ноги в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить.
3. Удержание ног в положении «угол» с помощью партнера.

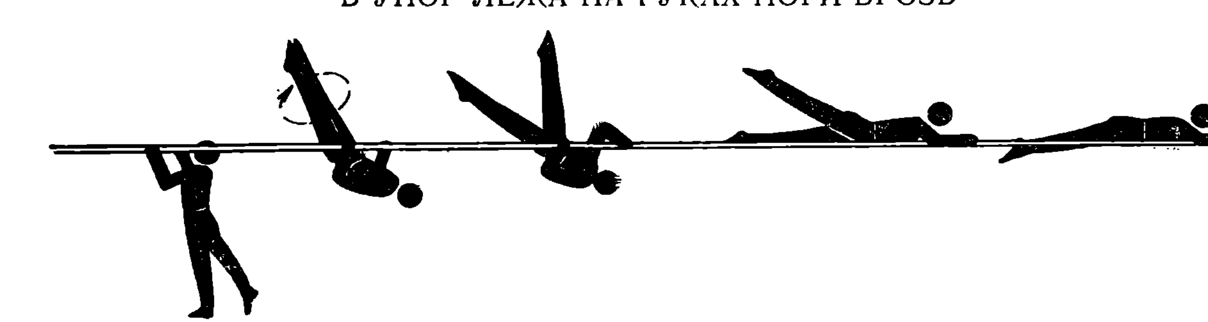
Упражнение 13. СОСКОК БОКОМ



Стоя сбоку, взявшись за жердь разным хватом, с прыжка подъем переворотом с поворотом кругом внутри брусьев в упор лежа на руках ногн врозь; перемах ног внутрь; подъем разгибом в сед ноги врозь; перемах ног внутрь; мах назад; махом вперед сед бедром на правую (левую) жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ С ПОВОРОТОМ КРУГОМ ВНУТРИ БРУСЬЕВ В УПОР ЛЕЖА НА РУКАХ НОГИ ВРОЗЬ



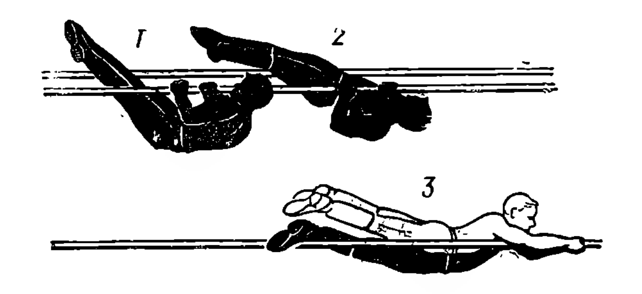
Техника выполнения

Стоя сбоку под углом примерно 45° к продольной оси брусьев, взявшись правой рукой хватом снизу, левой сверху, махом правой ноги и толчком левой послать тело влево-вверх, скользя на левом бедре и поднимая правую ногу, повернуться налево грудью книзу в упор лежа ноги врозь на бедрах. Перехватить левой рукой за жердь в упор лежа на руках.

Главное в технике выполнения — сильный мах ногами вперед-вверх после прыжка, непрерывное надавливание на правую жердь руками до их полного выпрямления одновременно с поворотом вокруг оси.

Техническое требование — выполнить упражнение с высоким подниманием правой ноги без потери темпа с прямыми ногами.

Характерные ошибки выполнения

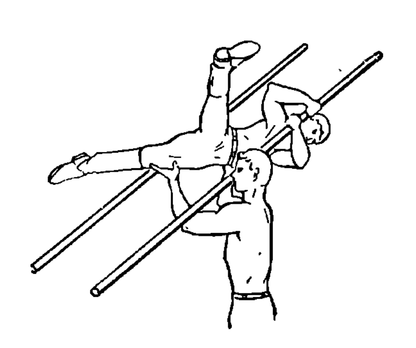


1. Слабый мах ногами вперед-вверх после прыжка, тело сильно согнуто, ноги касаются дальней жерди не бедрами, а голенью (тело под жердями).

2. Остановка в положении упора лежа сзади на дальней жерди.

3. Упор лежа на руках ноги врозь не на бедрах, а на голени, что приводит к провисанию тела.

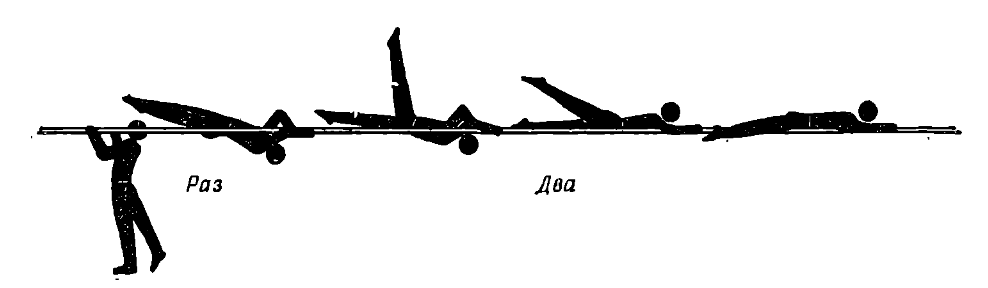
Помощь и страховка



Стоя сбоку со стороны обучаемого, помочь под спину во время выхода в упор лежа сзади на бедрах. При повороте одной рукой поддерживать под бедро левой ноги, а другой под поясницу, поднимая и поворачивая обучаемого налево.

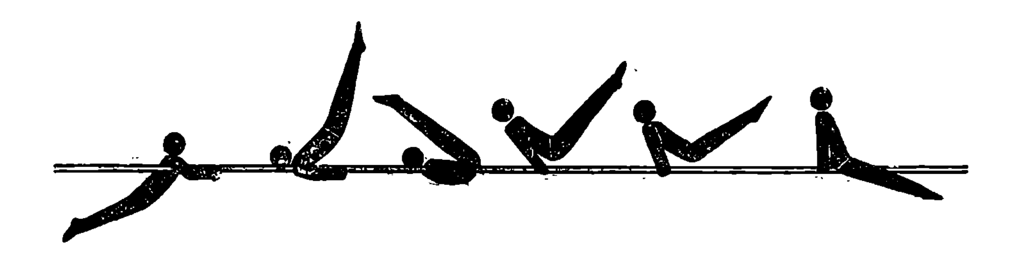
В момент перехвата левой руки поддержать под грудь.

Подготовительные упражнения



Выполнение подъема переворотом по разделениям с помощью партнера: на «раз» — с прыжка упор лежа сзади на бедрах; на «два» — поднять ногу и повернуться кругом.

ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ В СЕД НОГИ ВРОЗЬ

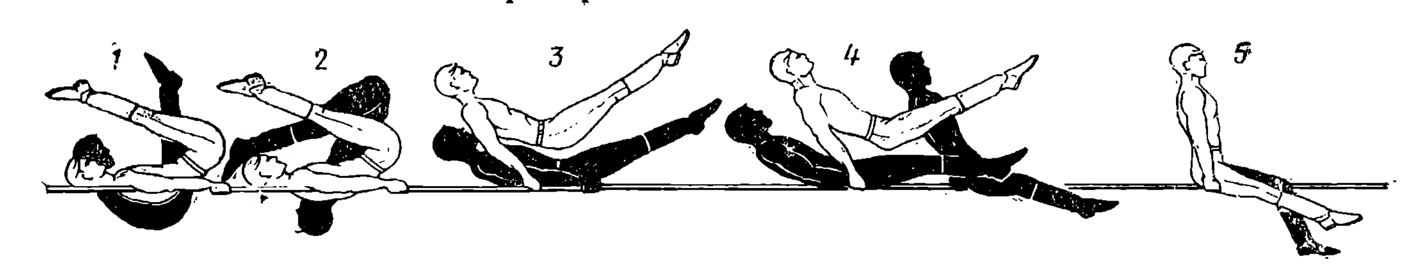


Техника выполнения

Размахивание в упоре на руках; махом вперед поднять прямое тело над жердями, мягко сложиться в положение упора согнувшись и тут же активно разогнуться вперед-вверх под углом 45—50°, резко затормозить движение ног, поднять плечи и сесть ноги врозь.

Главное в технике выполнения — правильное направление ног при разгибании и торможение ног во время отрыва плеч от жердей.

Характерные ошибки выполнения



1. В упоре согнувшись тело опущено ниже жердей.

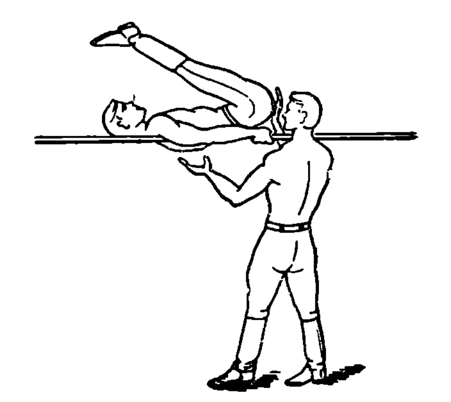
2. Высокое положение таза в упоре согнувшись.

3. Медленное разгибание ногами вперед-вверх, выход в упор после удара ног о жерди.

4. Низкое направление разгибания (перекат).

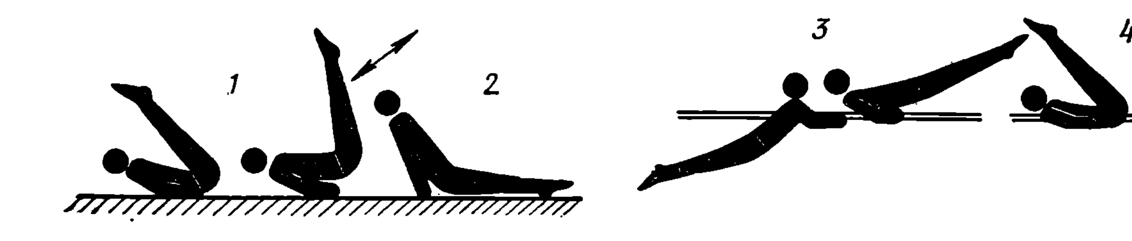
5. Сгибание ног во время удара о жерди.

Помощь и страховка



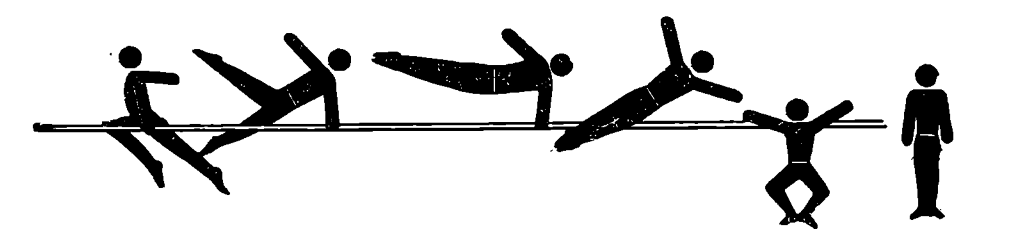
Стоя сбоку, помочь нажимом под спину и таз ниже жердей.

Подготовительные упражнения



1. Из упора согнувшись лежа на полу разгибание ногами вверх-вперед.
2. То же с переходом в упор сед ноги врозь (с помощью партнера).
3. Размахивание в упоре на руках с подниманием прямого тела выше жердей.
4. То же с переходом в упор согнувшись на руках.
5. Подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью партнера.

СОСКОК БОКОМ



Техника выполнения

Сед на левом бедре на правой жерди; махом правой ноги и руки вверх-влево поднять таз, перенести тяжесть тела на левую руку; оттолкнуться левым бедром от жерди, соединить ноги, прогнуться над жердями (угол между туловищем и опорной рукой 90°), соскочить спиной к брусьям.

Техническое требование — выполнить соскок с прогибом тела над жердями.

Главное в технике выполнения — сильный толчок бедром опорной ноги.

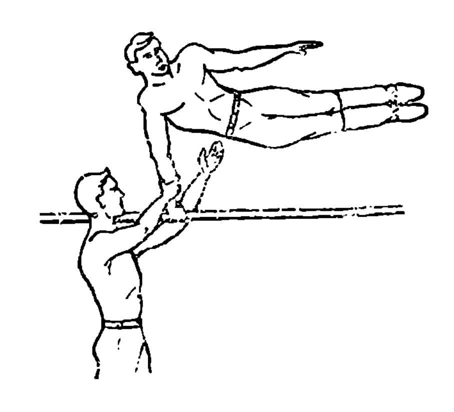
Характерные ошибки выполнения



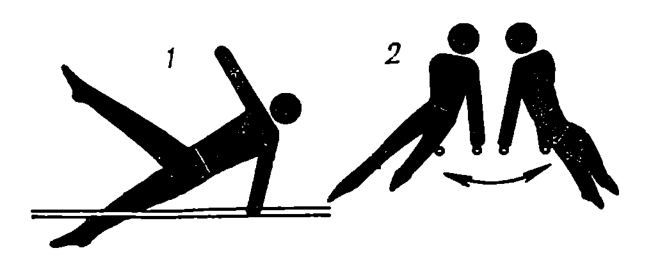
1. Значительный наклон плеч вперед в положении седа.
2. Сваливание плеча в сторону (опорная рука почти прижата к телу).
3. Низкое положение тела над брусьями, отсутствие прогиба.
4. Сгибание опорной руки, сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент прохождения над жердями.
5. Приземление боком к снаряду.

Помощь и страховка

Стоя сбоку, держать за предплечье ближе к кисти, помочь нажимом под таз снизу жердей. В случае падения поддержать под грудь.

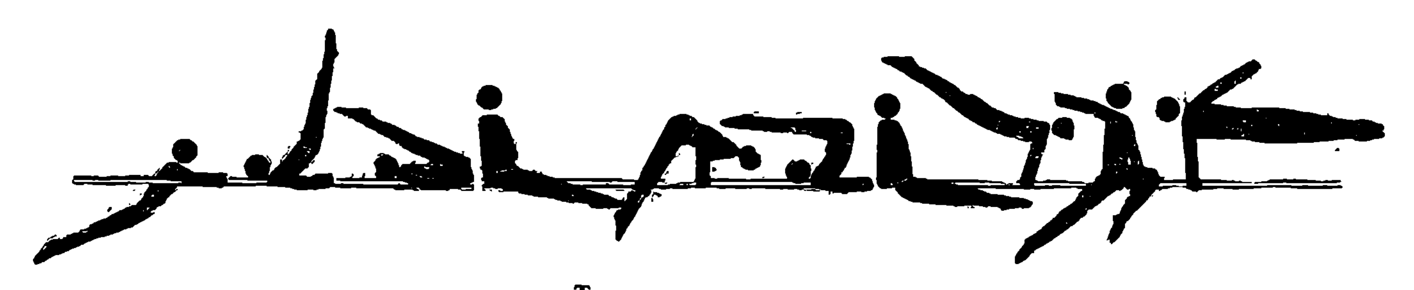


Подготовительные упражнения



1. Взмах правой ногой и разгибание левой, перенос тяжести на левую руку.
2. Из упора сидя на одной жерди махом пересесть на другую жердь.
3. Соскок боком из седа на конце жерди лицом наружу.
4. Соскок боком на низких брусьях с помощью партнера.

Упражнение 13а. СОСКОК БОКОМ

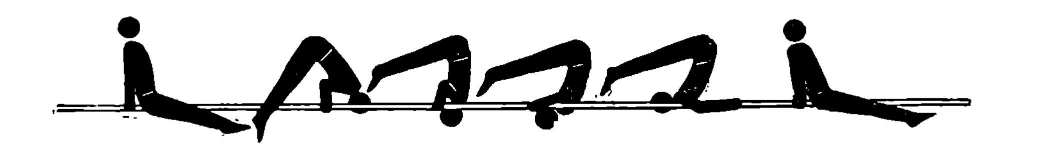


Техника выполнения

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; перехват рук вперед; кувырок вперед в сед ноги врозь; махом вперед соединить ноги; мах назад; махом вперед сед на одну жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.

Методика разучивания отдельных элементов упражнения аналогична упражнению 13, за исключением кувырка вперед в сед ноги врозь.

КУВЫРОК ВПЕРЕД В СЕД НОГИ ВРОЗЬ



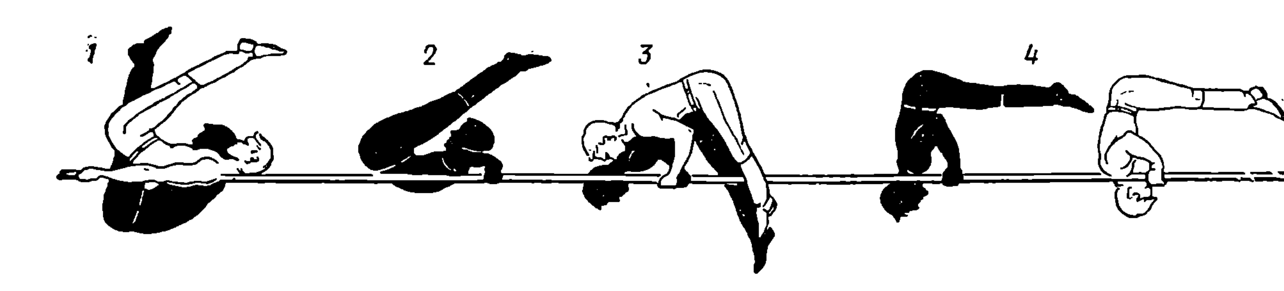
Техника выполнения

Из седа ноги врозь перехватить руки ближе к бедрам; сгибаясь и поднимая таз, поставить плечи к кистям, локти развести в стороны, голову наклонить вперед, подбородок к груди; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись (локти в стороны), соединить ноги, перехватить руки вперед и только после этого закончить кувырок в сед ноги врозь.

Техническое требование — выполнить кувырок, не опуская таз ниже жердей в конце упражнения.

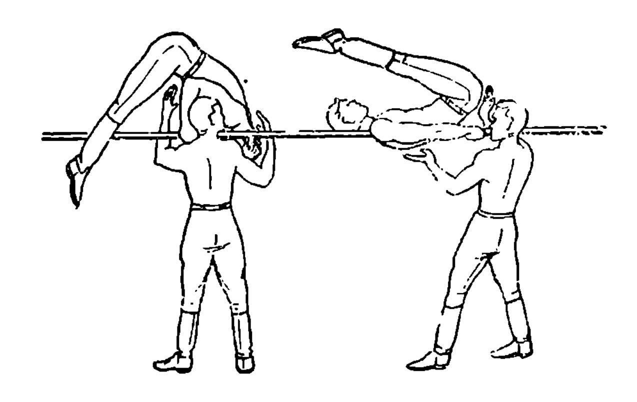
Главное в технике выполнения — держать локти развернутыми в стороны, своевременный перехват руками в положении упора согнувшись.

Характерные ошибки выполнения



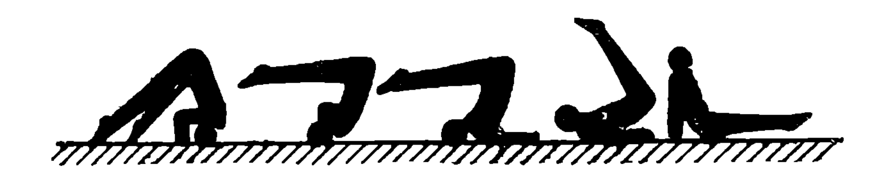
1. Опускание таза ниже жердей.
2. Поздний перехват рук в упоре согнувшись.
3. Начало кувырка без предварительного поднимания таза вверх, плечи касаются жердей до момента отрыва ног от жердей.
4. Локти прижаты к телу (можно сорваться между жердей).

Помощь и страховка



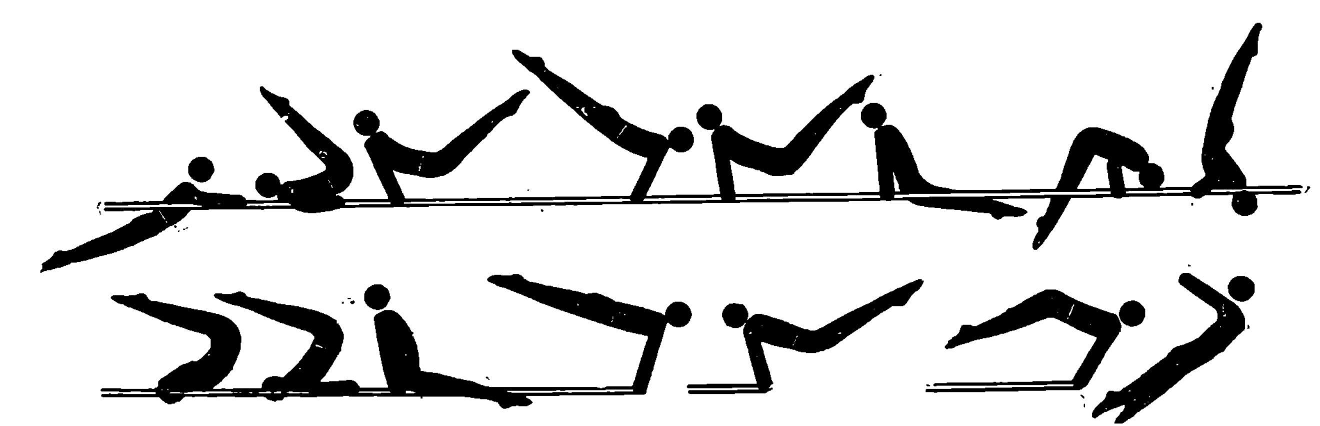
Стоя сбоку, поддержать под спину, помочь при выходе в упор ноги врозь нажимом под спину и таз снизу жердей.

Подготовительные упражнения



1. Кувырок вперед из упора согнувшись ноги врозь на полу с помощью партнера.
2. Кувырок вперед на низких брусьях с помощью партнера.

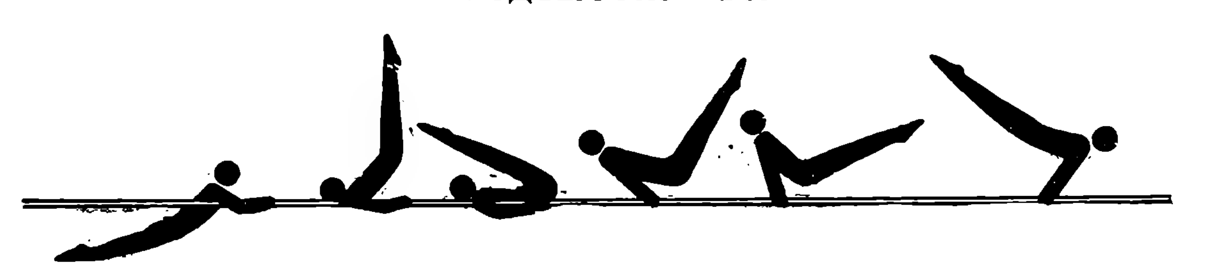
Упражнение 14. ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ



Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом вперед сед ноги врозь; перехват рук вперед; силой стойка на плечах (держать 3 с); кувырок вперед в сед ноги врозь; перехват рук за концы; перемах ног внутрь; мах вперед; мах назад; соскок с концов брусьев ноги врозь.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ



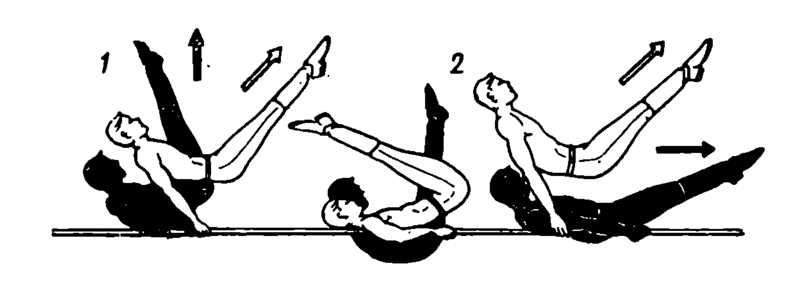
Техника выполнения

Размахивание в упоре иа руках; махом вперед поднять прямое тело над жердями, мягко сложиться, приблизив ноги к груди (таз опустить к жердям), и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вперед-вверх. Разгибание выполияется быстрым коротким двиижеиием ног, что способствует подииманию плеч вверх-вперед. Далее, продолжая разгибание н нажимая руками на жерди, выйти в упор, завершив подъем высоким махом иазад.

Главное в технике выполнения — правильное направлеиие ног при разгибаиии и торможение движения ног во время отрыва плеч от жердей.

Техническое требование — выполнить упражнение с прямыми руками и махом назад выше горизонтали.

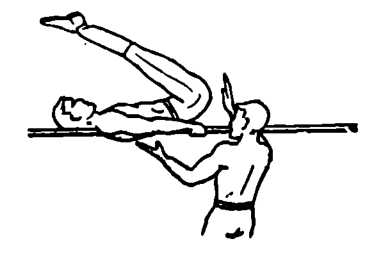
Характерные ошибки выполнения



1. Разгибаиие ногами только вверх (следствием ошибки является падение назад в упор на руках).
2. Разгибаиие ногами только вперед. Низкое положение таза в упоре на руках.

Помощь и страховка

Стоять сбоку, одной рукой под спину, а другой под бедро помочь сделать подъем. После выхода в упор поддержать снизу под грудь в случае падения обучаемого вперед.

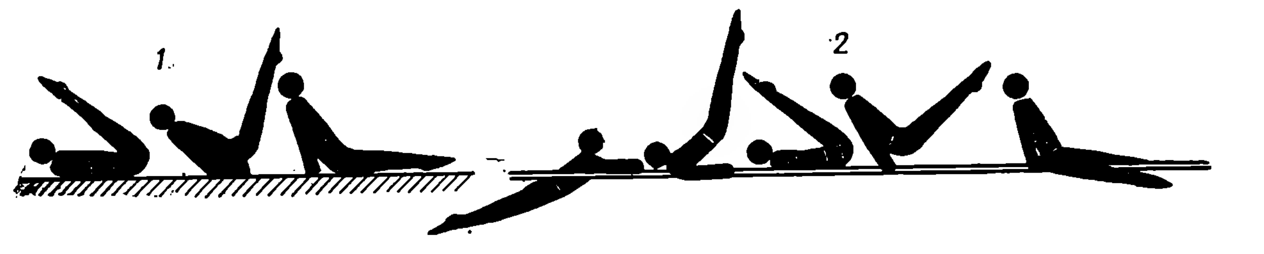


Подготовительные упражнения

1. Из упора согнувшись на полу разгибание ногами вперед-вверх с переходом в упор сед ноги врозь.

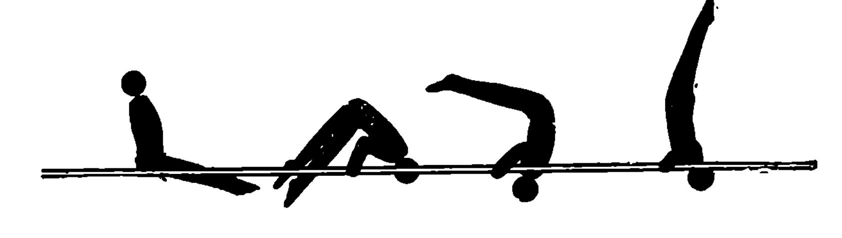
2. Подъем разгибом в сед ноги врозь на брусьях.

3. Подъем разгибом с помощью партнера.





СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ СИЛОЙ



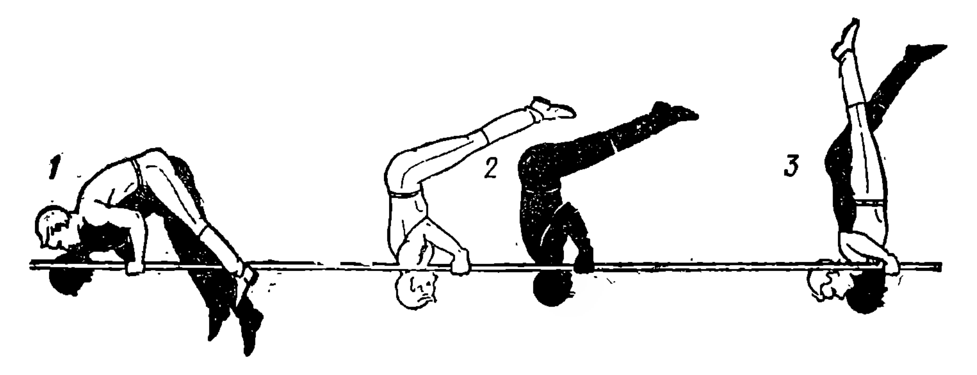
Техника выполнения

Из седа ноги врозь перехватить руки вперед. Подать плечи вперед, усилием рук поднять таз вверх, оторвать ноги от жердей. Сгибая руки, выйти в упор на плечах согнувшись, плечи поставить впереди кистей рук на длину плеча, ноги соединить. Разводя локти в стороны, разогнуться ногами вверх в стойку и прогнуться.

Главное в технике выполнения — держать локти развернутыми в стороны, плечи подать вперед.

Техническое требование — зафиксировать стойку прогнутым телом в течение 3 с.

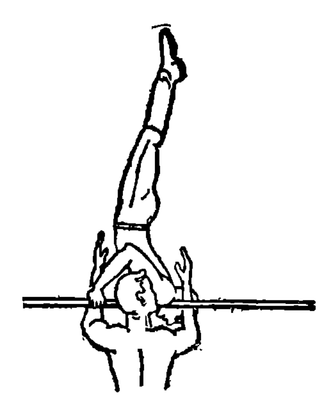
Характерные ошибки выполнения



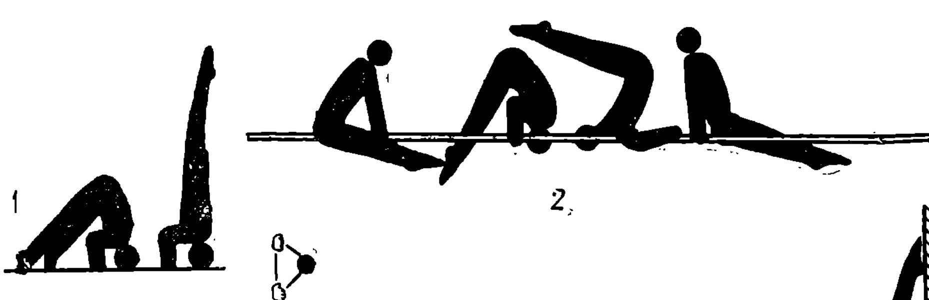
1. Касание плечами жердей до момента отрыва ног.
2. Локти прижаты к телу.
3. В стойке на плечах тело согнуто, голова на груди.

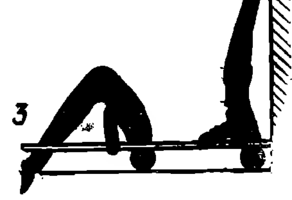
Помощь и страховка

Стоять сбоку и поддерживать под грудь и спину двумя руками снизу жердей.



Подготовительные упражнения





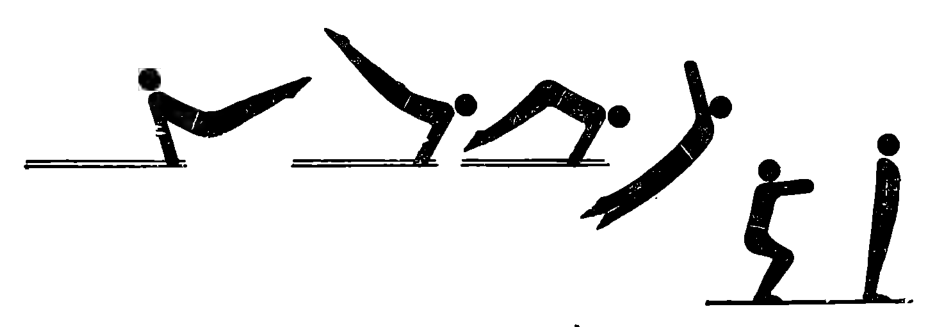
1. Силой стойка на голове на полу из упора ноги врозь согнувшись.

2. Кувырок вперед согнувшись из седа иоги врозь на брусьях.

3. Стойка на плечах на низких стоялках с помощью партнера или у стены.

4. Стойка на плечах из седа ноги врозь на низких брусьях с помощью партнера (поддержка за ноги).

СОСКОК С КОНЦОВ БРУСЬЕВ НОГИ ВРОЗЬ



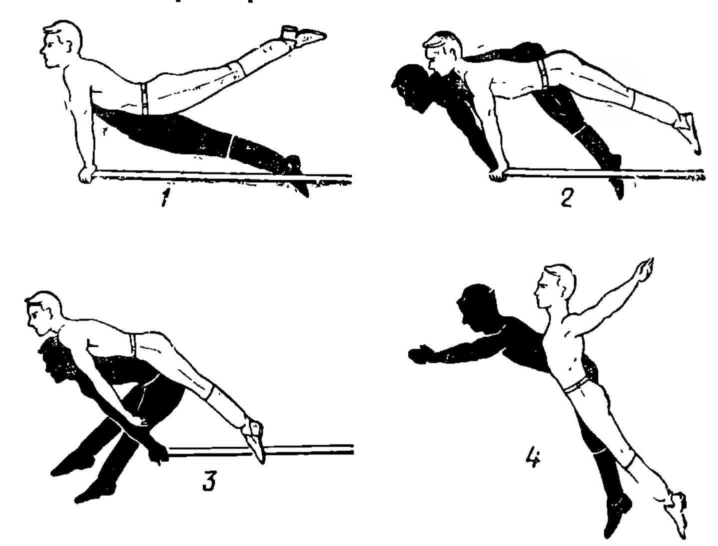
Техника выполнения

Размахивание в упоре на концах брусьев лицом наружу; махом назад согнуться слегка в тазобедренных суставах, поднять спину и подать плечи немного вперед. В момент почти полной остановки маха назад энергично оттолкнуться руками и резко развести ноги. В полете быстро разогнуться и зафиксировать прогиб.

Главное в технике выполнения — поднять спину, подать плечи вперед и сильно оттолкнуться руками от жердей.

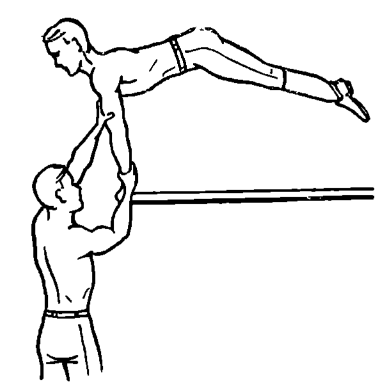
Техническое требование — выполнить соскок с прогибом после толчка руками.

Характерные ошибки выполнения



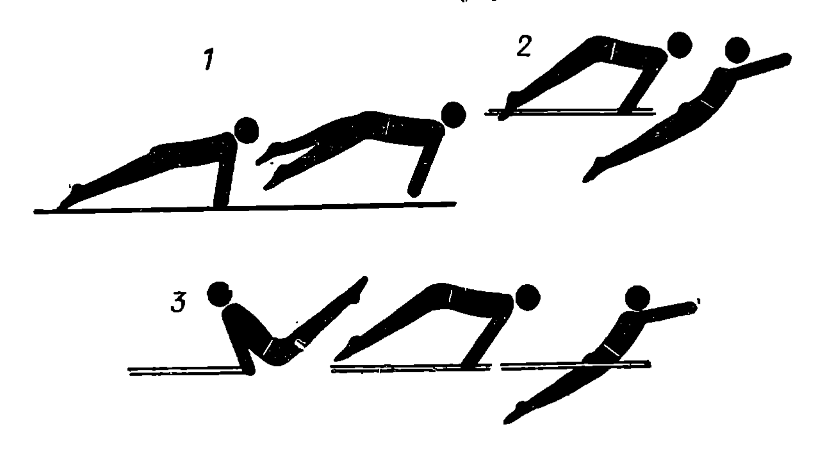
1. Слабый мах назад (носки ног ниже уровня жердей).
2. Сильное сваливание плеч вперед.
3. Поздний толчок руками.
4. Отсутствие прогиба в полете.

Помощь и страховка



Стоя сбоку и немного спереди, держать за руку ближе к кисти; во время соскока потянуть за руку, отойти по ходу соскока, поддерживая до приземления. В случае падения вперед поддержать под грудь.

Подготовительные упражнения



1. В упоре лежа на полу — подскоки толчком рук с движением ног врозь-вместе.

2. Из упора лежа ноги врозь на брусьях (носки ног развернуты в стороны), толчком руками и ногами — соскок ноги врозь.

3. Соскок с концов брусьев без разведения ног (брусья низкие).

4. Соскок с концов брусьев с перемахом одной ногой и поворотом тела. Следить, чтобы обучаемые высоко поднимали спину.

5. Соскок ноги врозь с концов низких брусьев с помощью партнера.

Упражнение 15. ПОДЪЕМ МАХОМ ВПЕРЕД



Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; махом назад стойка на плечах (держать 3 с); кувырок вперед в упор на руках согнувшись; подъем махом назад; махом вперед соскок вправо (влево) с поворотом кругом.

Разучивание отдельных элементов

ПОДЪЕМ МАХОМ ВПЕРЕД



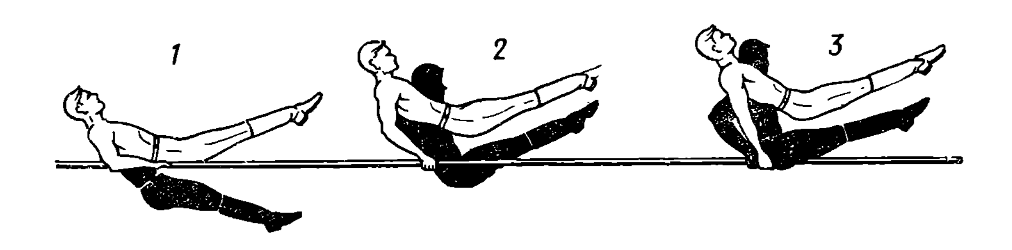
Техника выполнения

Размахивание в упоре на руках; махом вперед после вертикали слегка согнуться и сделать энергичное движение грудью вперед-вверх с одновременным мощным нажимом руками на жерди вниз-назад; при выходе в упор тело вытянуть.

Главное в технике выполнения — энергичный рывок грудью вперед-вверх с одновременным мощным нажимом руками на жерди.

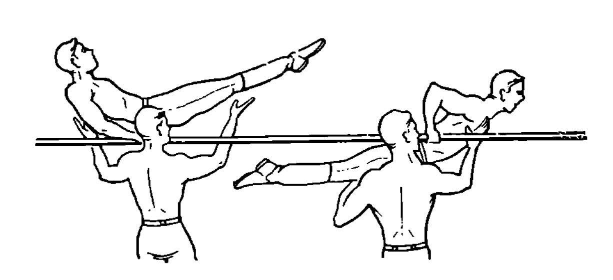
Техническое требование — выполнить подъем на прямые руки и мах назад выше горизонтали.

Характерные ошибки выполнеиия



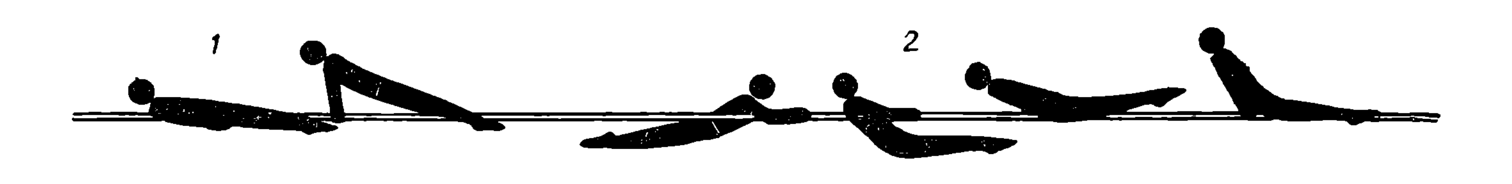
1. Раннее начало подъема (ноги ниже жердей).
2. Сгибание в тазобедренных суставах при выходе в упор.
3. Подъем махом вперед через согнутые руки (руки выпрямляются махом назад).

Помощь и страховка



Стоя сбоку, помочь нажимом под спину и белро из-под жердей. В случае падения вперед при выходе в упор поддержать под грудь снизу жердей.

Подготовительные упражнения

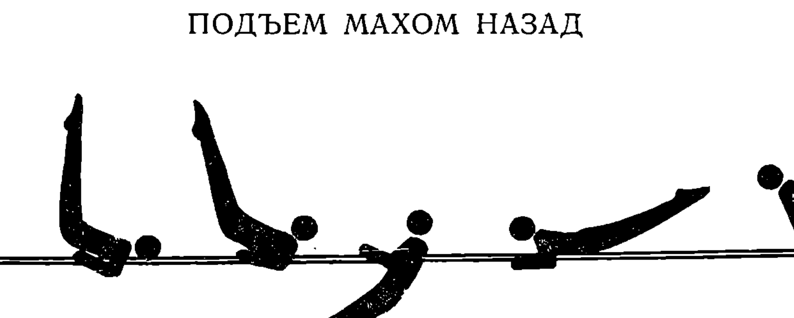


1. Из упора на руках, ноги врозь, спереди на жердях, разгибаясь и отталкиваясь плечами, выйти в упор ноги врозь.

2. Подъем махом вперед в сед ноги врозь.

3. Подъем махом вперед с помощью партнера.

ПОДЪЕМ МАХОМ НАЗАД



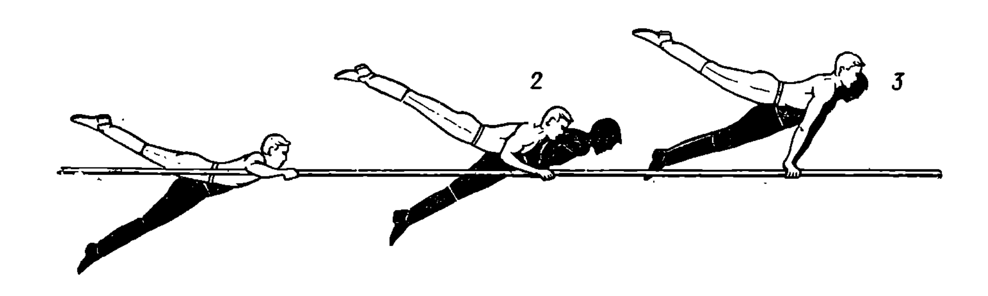
Техника выполнения

Размахивание в упоре на руках; махом вперед упор на руках согнувшись; разгибаясь, послать тело вперед-вверх и подтянуть плечи к кистям; пройдя вертикальное положение, усилить мах; нажимая руками на жерди и посылая плечи вперед-вверх, выпрямить руки и выйти в упор.

Главное в технике выполнения — подтянуть плечи к кистям в положении упора согнувшись и сильный мах назад и вверх после прохождения вертикального положения.

Техническое требование — выполнить подъем с положением ног выше жердей в момент выпрямления рук.

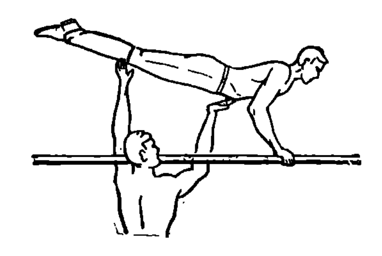
Характерные ошибки выполнения



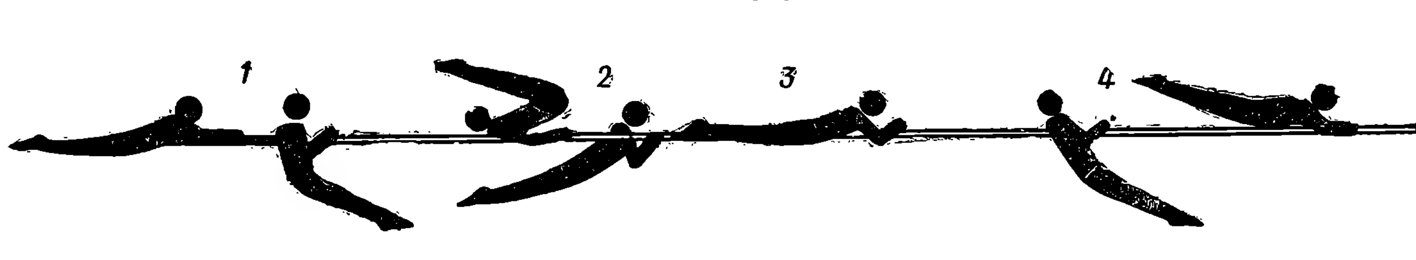
1. Раннее начало подъема (ноги ниже жердей).
2. Сгибание в тазобедренных суставах, нырок плечами вперед.
3. Ноги после подъема в упор ниже жердей.
4. Перехват рук (по жердям назад) в момент подъема.

Помощь и страховка

Стоя сбоку, сопровождать во время маха назад. Помочь выполнить подъем нажимом под грудь и бедра из-под жердей.



Подготовительные упражнения



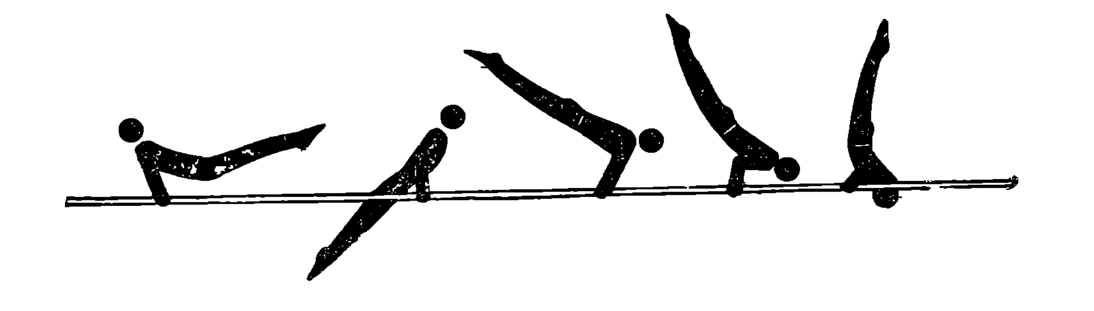
1. Размахивание в упоре со сгибанием рук на махе впереди.

2. Мах назад из упора согнувшись с подтягиванием плеч к кистям.

3. Подъем махом назад в упор на руках ноги врозь на бедрах.

4. Махом назад оторвать плечи от жердей (полуподъем) с помощью партнера.

СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ МАХОМ НАЗАД



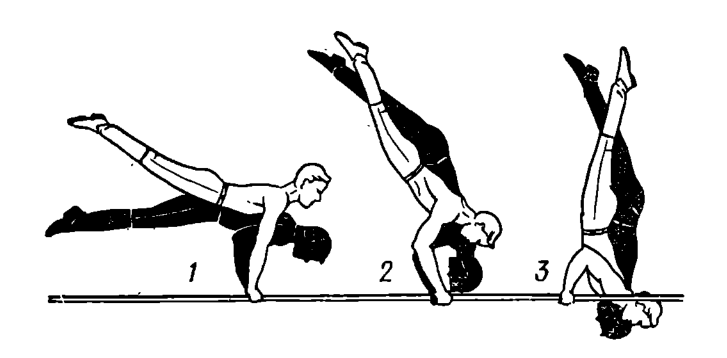
Техника выполнения

Размахивание в упоре; махом назад в момент, когда ноги поднимутся выше горизонтали (выше уровня плеч), медленно сгибая руки, подать плечи вперед, мягко опуститься на жерди и зафиксировать стойку. При этом голову отвести назад, локти развернуть в стороны, прогнуться.

Главное в технике выполнения — держать локти развернутыми в стороны, плечи подать вперед.

Техническое требование — выполнить стойку прогнутым телом, руки сгибать только тогда, когда ноги на махе назад будут выше жердей.

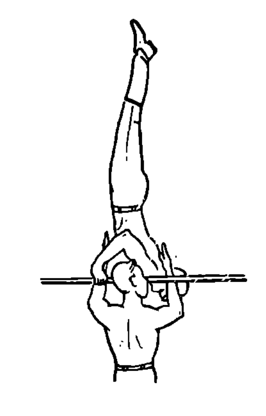
Характерные ошибки выполнения



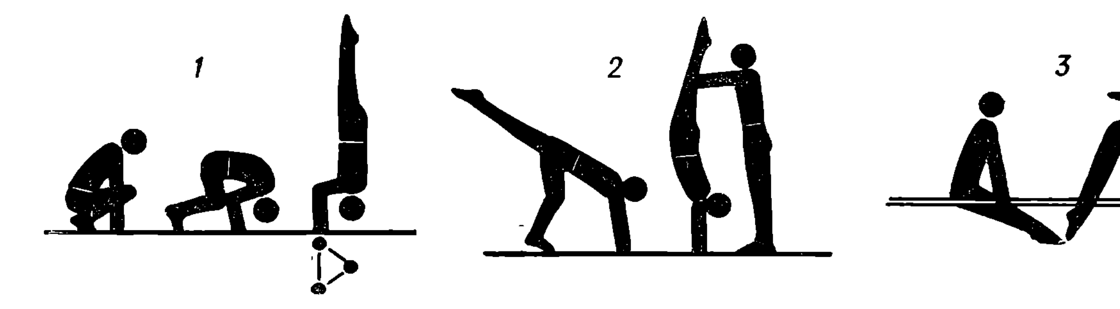
1. Раннее сгибание рук (ноги ниже жердей).
2. Недостаточный мах назад. Резкое сгибание рук.
3. Сгибание тела в тазобедренных суставах.

Помощь и страховка

Стоя сбоку, помочь нажимом под живот. В стойке на плечах поддержать от падения вперед или назад под спину и грудь из-под жердей.



Подготовительные упражнения



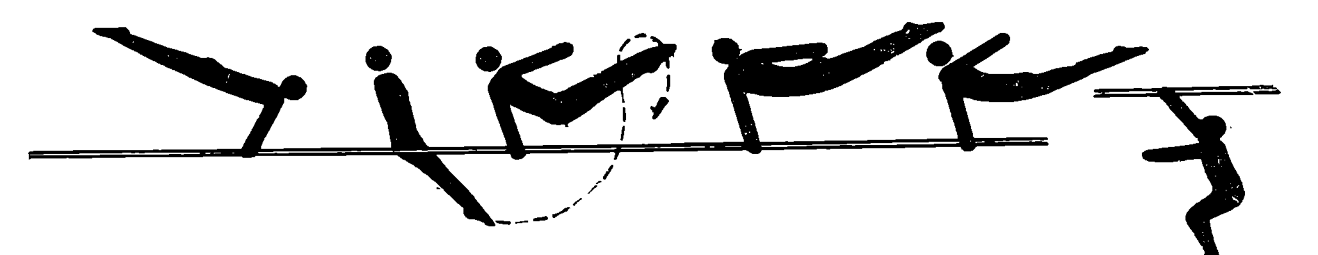
1 Из упора присев стойка на голове (на гимнастическом мате).

2. Махом одной и толчком другой ноги стойка на кистях с поддержкой за ноги. Сгибая руки, опуститься в стойку на голове.

3. Из седа ноги врозь (на низких брусьях) стойка на плечах силой с поддержкой за ноги.

4. Махом назад стойка на плечах с помощью партнера (брусья низкие).

МАХОМ ВПЕРЕД СОСКОК ВПРАВО (ВЛЕВО) С ПОВОРОТОМ КРУГОМ



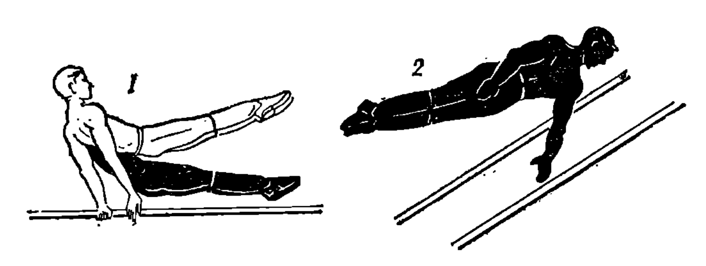
Техника выполнения

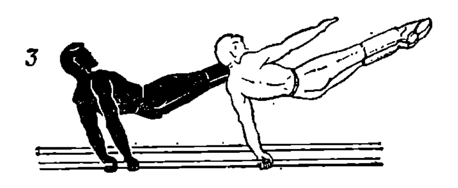
Из размахивания в упоре махом вперед, пройдя вертикаль, слегка согнуться и послать ноги вправо, начиная ими энергичный поворот налево; оттолкнуться вначале правой, затем левой рукой; с разгибанием тела повернуться налево-кругом, перехватившись правой рукой за ближнюю жердь, и соскочить.

Главное в технике выполнения — сильный мах вперед, быстрый, выполненный над жердями поворот туловища, активно отталкиваясь и перехватываясь руками.

Техническое требование — выполнить соскок с прогибом тела в момент дохвата жерди правой рукой перед приземлением.

Характерные ошибки выполнения

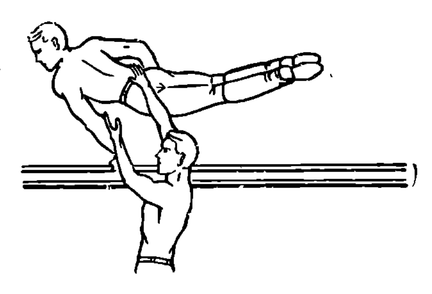




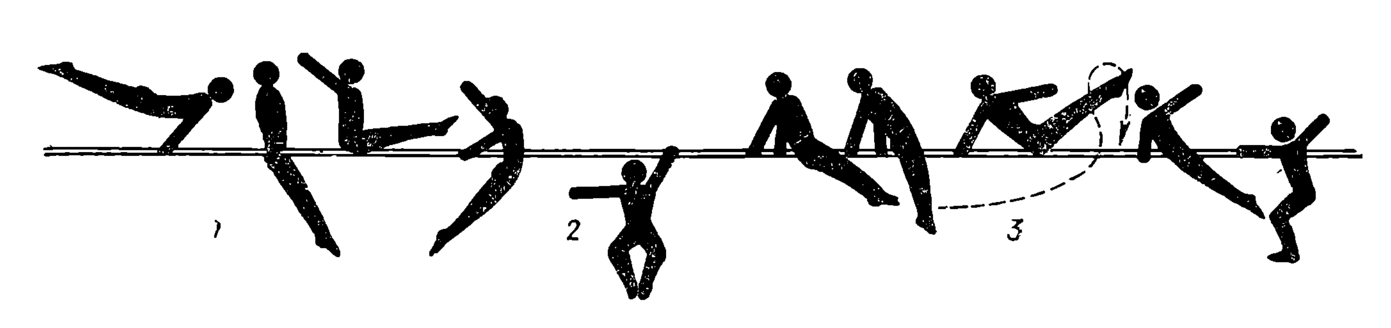
1. Недостаточный мах вперед.
2. Одновременное отпускание рук.
3. Позднее отпускание правой руки.

Помощь и страховка

Стоять сбоку спереди, в момент приземления быстро подойти и подхватить обучаемого под спину в случае падения назад.



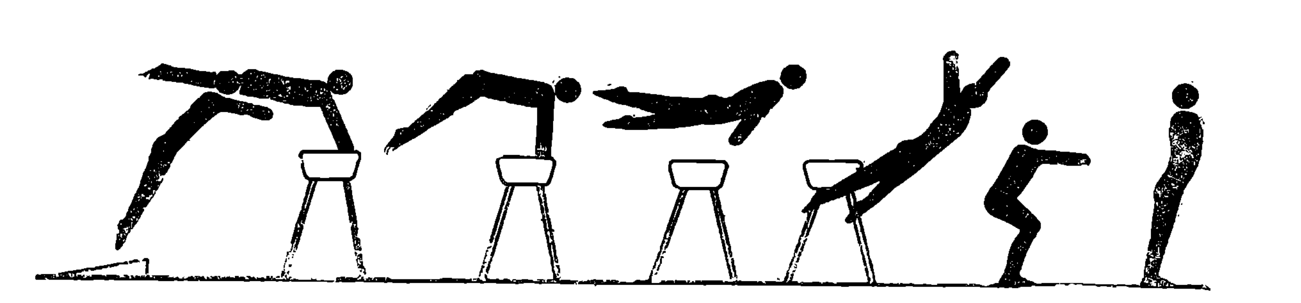
Подготовительные упражнения



1. Махом вперед соскок углом.
2. Соскок углом с поворотом на 90°, держась за жердь правой рукой.
3. Из седа на жерди соскок с поворотом кругом.
4. Соскок махом вперед с поворотом кругом на низких брусьях.

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

Упражнение 16. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОЗЛА В ДЛИНУ



Техника выполнения

После разбега и сильного толчка ногами вытянуть руки вперед к месту опоры о дальнюю часть козла, в полете поднять таз; нажимая прямыми руками на козла, сгибаясь и разводя ноги, оттолкнуться от снаряда; в полете зафиксировать прогиб, подняв руки в стороны-вверх.

Главное в технике выполнения — высоко поднять таз после толчка руками, сильно (без задержки рук на козле) оттолкнуться руками с подачей плеч вперед.

Техническое требование — замах ногами не ниже плеч и разгибание после толчка руками. Высота козла 120 см. Мостик в 1 м от снаряда.

Характерные ошибки выполнения



1. Отталкивание от мостика одной ногой.

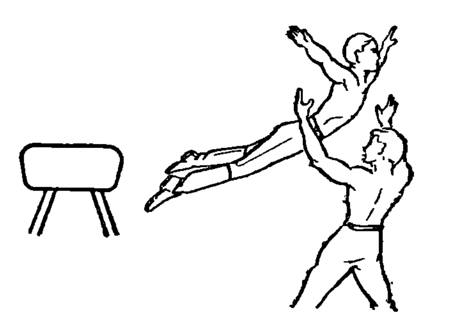
2. Отсутствие замаха после толчка ногами, ноги ниже тела козла.

3. Опора руками о переднюю часть козла, сгибание ног.

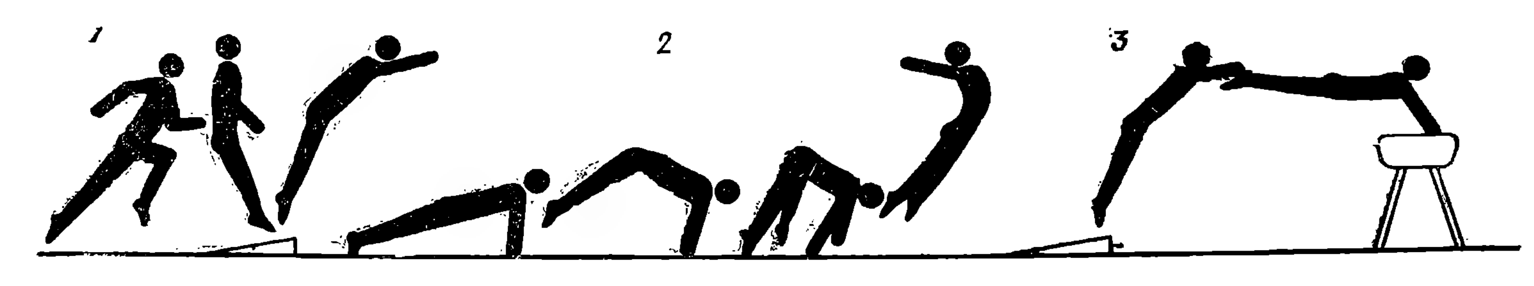
4. Слабый толчок руками, отсутствие прогиба в полете после толчка.

Помощь и страховка

Стоять сбоку за снарядом у места приземления и быть готовым поддержать обучаемого под грудь.



Подготовительные упражнения



1. С небольшого разбега наскок на мостик и акцентированное отталкивание.

2. Имитация прыжка в упоре лежа на полу, отталкиваясь носками и руками, развести ноги в стороны в положение упора стоя согнувшись. Прыжок вверх с разведением ног в стороны прогнувшись.

3. Прыжок ноги врозь через козла с натянутой перед снарядом на расстоянии 70—80 см веревочкой на высоте 80—100 см.

4. Прыжок через низкого козла с постепенным увеличением высоты.

Упражнение 17. ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ ЧЕРЕЗ КОЗЛА В ШИРИНУ



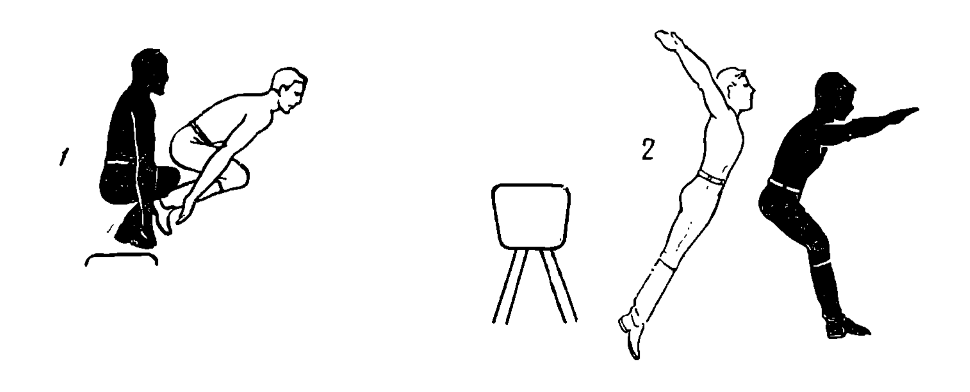
Техника выполнения

С разбега оттолкнуться вперед-вверх, поднять спину и в момент опоры руками о козла быстро согнуть ноги коленями к груди (сгруппироваться); после сильного и быстрого толчка руками выпрямить ноги вперед-вниз, прогнуться, подняв руки в стороны-вверх.

Главное в технике выполнения — хорошо сгруппироваться и сильно оттолкнуться руками.

Техническое требование — выполнить прыжок с прогибом после толчка руками. Высота козла 120 см, мостик на расстоянии 1 м от снаряда.

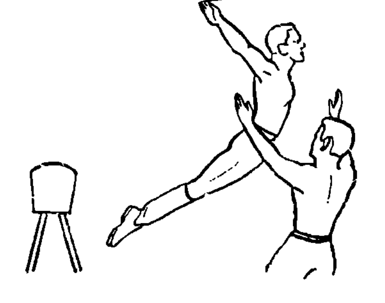
Характерные ошибки выполнения



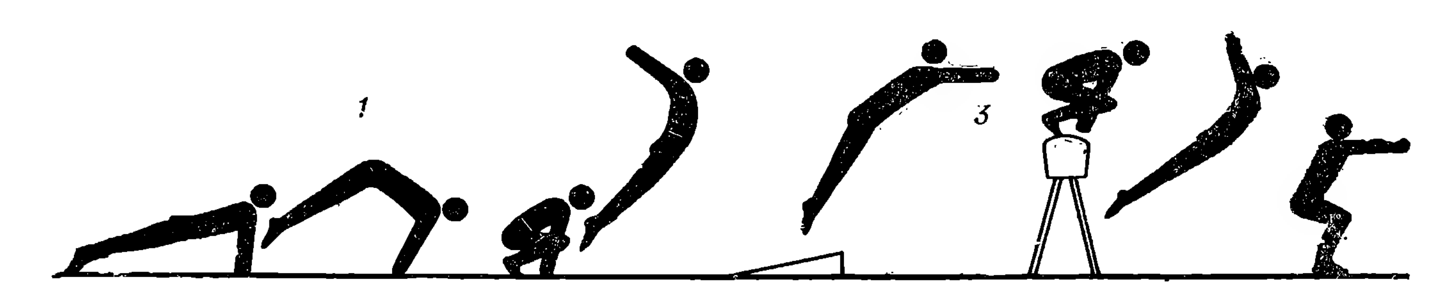
1. Поздний толчок руками. Ноги обгоняют плечи.
2. Отсутствие прогиба в полете после толчка руками.

Помощь и страховка

Стоять сбоку и несколько спереди, быть готовым поддержать под грудь и спину.



Подготовительные упражнения



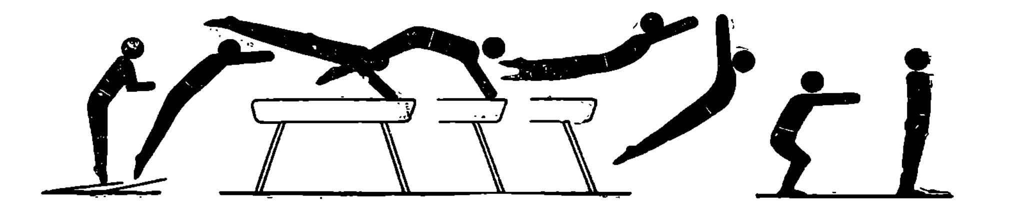
1. Имитация прыжка в упоре лежа на полу: толчком ног с высоким подниманием таза принять положение упора присев, колени вместе; прыжок вверх прогнувшись.

2. Прыжки вверх со сгибанием ног коленями к груди.

3. Прыжок на козла в упор присев и соскок вперед прогнувшись.

4. То же, но соскок сразу после напрыгивания без задержки на козле в упоре присев.

Упражнение 18. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ



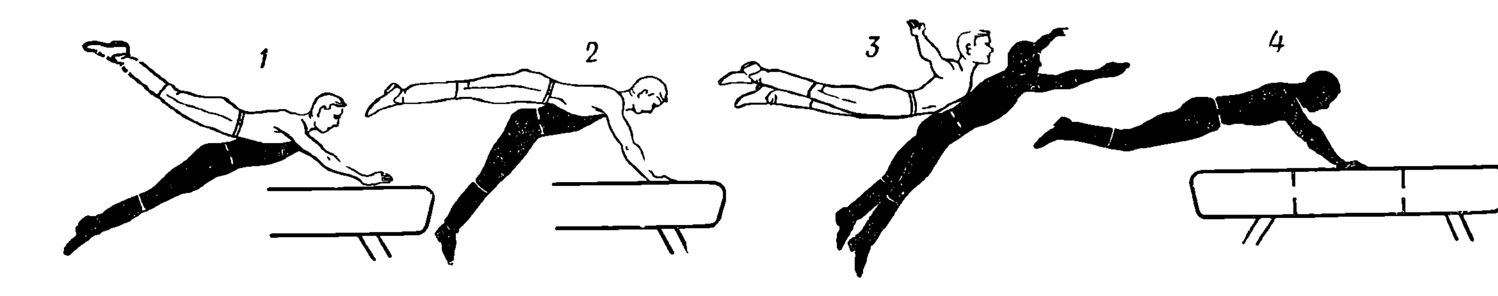
Техника выполнения

С быстрого разбега сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх, принять в полете горизонтальное положение прогнувшись ноги вместе; с постановкой рук на дальнюю треть коня коротким быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня, в полете прогнуться, поднять руки в стороны-вверх и приземлиться.

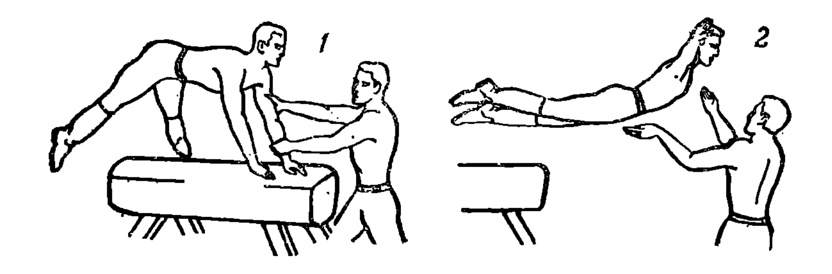
Главное в технике выполнения — сильный толчок ногами, полет в прогнутом положении с последующим резким толчком руками.

Техническое требование — выполнить прыжок с высоким замахом и прогибанием после толчка руками.

Характерные ошибки выполнения



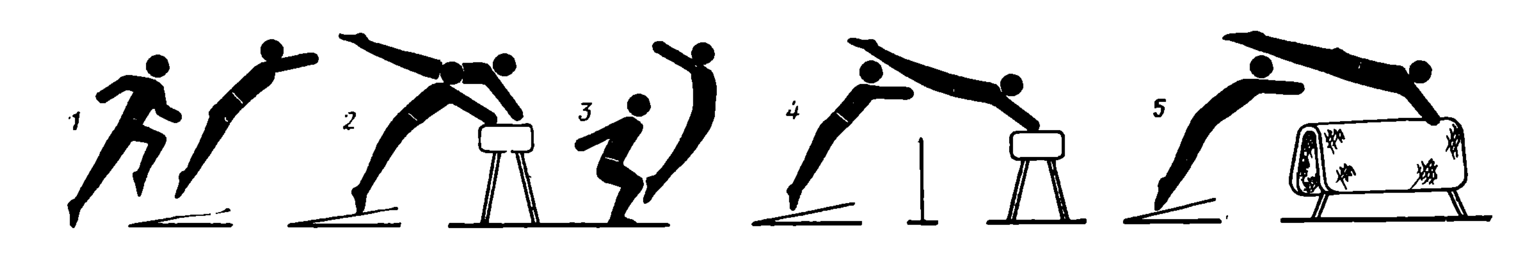
1. Отсутствие замаха, положение ног ниже тела коня.
2. Сильное сгибание туловища в момент толчка руками.
3. Полет без прогиба после толчка руками.
4. Опора руками ближе дальней трети коня, сгибание ног.



Стоя сбоку у дальней трети коня, в момент постановки рук на снаряд захватить обучаемого за руку и быстро отойти назад, потянув на себя (1).

При тренировке стоять спереди и несколько сбоку и быть готовым поддержать за руку выше локтя и под грудь (2).

Подготовительные упражнения



1. С 2—3 шагов разбега прыжок на мостик и акцентированное отталкивание.

2. С небольшого разбега наскок в упор на коня, замах, отскочить, оттолкнувшись руками.

3. Прыжок вверх прогнувшись.

4. Прыжок ноги врозь через козла в длину с натянутой перед ним веревочкой.

5. Прыжок через коня в длину, накрытого гимнастическим матом.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГИМНАСТИКА

Редактор *Б. А. Никонов*

Художник *Л. А. Кошелева*

Художественный редактор *В. Д. Лыськов*

Технический редактор *Н. Я. Богданова*

Корректор *И. В. Панфилова*

Сдано в набор 30.12.83. Подписано в печать 14.01.85. Г-82610

Формат $60\times90/_{16}$. Печ. л. $4\frac{1}{2}$. Усл. печ. л. 4,5. Усл. кр. отт. 4,76. Уч.-изд. л. 2,77.

Изд. № 13/310 Бесплатно Зак. 682

Воениздат, 103160, Москва, К-160

2-я типография Воениздата

191065, Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10